《爱之课程》合订本
前言
近三年来，玛丽·佩伦（Mari Perron）听见了一种内在的声音，仿佛是某种口述。她将所听到的内容转录下来。其结果，未经编辑，便是这本《爱之课程》。它明确宣称自己是《奇迹课程》（A Course in Miracles）的"延续"，尽管两门课程之间并无正式关联。两门课程均以相同的方式被接收。在两门课程中，耶稣都毫不含糊地表明了自己作为源头的身分。
两门课程的接收时间相隔约三十年。海伦·舒克曼（Helen Schucman）在二十世纪六十年代末至七十年代初的七年时间里接收了《奇迹课程》；玛丽则在年月至年月期间接收了《爱之课程》。两门课程都以其罕见的权威性和智慧呈现自身。它们在灵性上的开创性远远超出了任何一位女性凭自身所能写出的水平。熟悉《奇迹课程》的人会认出其独特而卓越的风格，尽管大多数人可能会发现《爱之课程》的语言比其前作简洁得多，也更容易理解。
玛丽所记录的口述明确将本课程称为"《奇迹课程》所提供课程的延续"。（A）它还指出：
如果说原来的《奇迹课程》是一门思想逆转和心智训练的课程，一门指出身份危机之疯狂并动摇小我（ego）掌控的课程，那么这门课程则是为了确立你的身份并终结小我的统治。（C:P）
玛丽·佩伦在明尼苏达州圣保罗的一个工薪阶层家庭长大。她在明尼苏达大学主修英语；作为育有三个孩子的返校成年学生，她因文学成就获得了著名的让·凯勒-布维尔奖。作为一名虔诚的天主教徒，她对自己的信仰感受深刻，对其他灵性途径并无特别兴趣。"我想写推理小说、抽烟、做个知识分子。"她将自己描述为一个"普通"女性。
正是她与另外两位女性之间深切的个人关系，为《爱之课程》的传递铺平了道路。（同样，熟悉《奇迹课程》历史的人会记得，正是海伦的同事比尔·塞特福德的"演讲"——"一定有另一种方式"来解决他们的冲突，以及海伦的全力赞同，标志着导致通过海伦传递的事件的发生。）年，玛丽是三位行政人员之一，负责为该大学卫生服务部门开展一项校外成人学习项目。她们工作的性质要求三位女性——玛丽、玛丽和朱莉安——紧密合作。大约在同一时间，朱莉安和玛丽各自发现自己怀孕了，她们的预产期几乎相同。朱莉安生下了一个健康的婴儿。玛丽的婴儿格蕾丝患有严重的心脏畸形。格蕾丝出生五周后，经历了多次手术，最终夭折。尽管两位女性处境的鲜明对比本可能轻易撕裂这个群体，但恰恰相反，它加深了她们之间的亲密关系。通过格蕾丝的生与死，三位女性在深刻追寻意义的个人旅程中紧密地联结在一起。她们阅读了许多灵性书籍。她们各自都有重要的经历和洞见。最重要的是，她们积极地与自己的"灵魂姐妹"分享自己的感受和发现。
她们共同阅读的一本书籍提到，有可能联系上自己的"天使"。玛丽对

此持怀疑态度。然而，年月日，她决定尝试一下，打字写了一封短信。她最喜欢的表达方式是写作。她"准备好去询问"，尽管她并不期待得到回答。以下是她对接下来发生的事情的叙述：
"亲爱的天使：
'我想我从小就能感觉到你与我同在，尤其是在我最痛苦的时候，你会告诉我我是特别的，而我内心有一部分相信了你。谢谢你。那个告诉我我特别的声音让我尽可能地活着。尽可能地感受着。……正是我身上的这一部分愿意相信我能和你说话。正是我身上的这一部分说这是有道理的。你愿意和我说话吗？'"
回答立刻就来了，我的手指在思想进入脑海之前就已经做出了反应，打出了字句。……我并没有听到一个与我自己不同的声音。但我知道这些字句不是我的。
"闻到那芬芳。你是芬芳的。不要试图强迫它，不要试图用意念去控制它，只要让它来。它就在那中间地带，在思想和感受之间。呼吸。感受你的心。"
就这样，她开始接收来自一个自称为"和平"的天使的信息。玛丽后来写道："现在我回想起来，觉得这种交流是多么简单。多么孩子气。多么天真。……它是通过'请求'的行为而给予的。"年，玛丽、玛丽和朱莉安决定通过出版《恩典三部曲》（Hazelden出版社，年；可通过Take Heart Publications获取电子书）与世界分享她们的故事。她接收天使"和平"信息的经历，后来证明是未来之事的前奏，或者说是某种练习。
玛丽在年发现了《奇迹课程》。
"我从一篇报纸文章里读到了《奇迹课程》，那篇文章并没有说这是一本以耶稣的声音写成的书。当我开始读它时，我仍然没有意识到这一点，当我意识到这一点时，我根本不相信。但那时我已经不打算放下这本书了，因为我感觉里面的每一句话都是真理，是大写的'真'。……过了一段时间，我开始想，也许这真的是耶稣。"
她深深着迷。尽管玛丽通常大量阅读许多书籍，但在两年时间里，她除了《奇迹课程》之外几乎没读别的，尤其是《正文》，读了许多遍。在她真正听到那个声音之前的一年多时间里，准备工作就已经开始了。玛丽说：
"《爱之课程》始于一个梦。这个梦在年月来到我身边。在梦中，我听到：'你不能再为了金钱而出卖你的心智了。你的心智现在属于上帝。'"
随之而来的是数月的深刻反省。最终玛丽辞去了工作，让自己做好准备——为了什么，她并不知道。九个月后，在经济上经历了诸多不确定性之后，她考虑重新工作，但内心的某种知晓不断告诉她，她"有上帝的工作要做"。然后她的朋友玛丽分享了一个梦，在梦中她看到了"一门新的奇迹课程"。玛丽觉得，玛丽的梦在某种程度上是对即将到来的工作的宣告——一项如此重大的工作，以至于玛丽此前一直无法接受那些现在看来一直在指向这项记录工作的迹象。一周后，即年

月日，玛丽开始"听到"那个声音。
"我一听到耶稣那熟悉的声音——不是我从童年或《圣经》中记忆中的那样，而是我从多次阅读《奇迹课程》中记忆中的那样——我就对摆在我面前的任务感到敬畏。在接下来的三年里，我全身心投入接收这三本书，它们共同传递了这一新信息。"
谈到玛丽时，耶稣说："这些文字的第一位接收者能'听到'这些文字如同思想。请记住，她有着她并未在思考的思想。"（D:）
年，玛丽与朋友兼前文学经纪人丹·奥德加德合作，促成了由新世界图书馆出版的《爱之课程》第一版。当时做出的几个决定后来被撤销了。由于《奇迹课程》版权方面的持续诉讼，直接提到《爱之课程》是《奇迹课程》延续的文字被删除了。这些文字后来被恢复。同样，误导性的副标题"完整课程"后来也被删除——它只包含了第一卷。
一旦出版，玛丽觉得"它并没有真正召唤我去做任何事情。相反，我感觉自己被召唤去独处，并在接下来几年的大部分时间里拥抱那种生活方式。"那么，从外表看，玛丽似乎不太可能是耶稣通过她向世界传递如此巨著的人选。但当新世界图书馆决定不出版其他卷时，她立即着手自行出版了它们。
玛丽出版了《论著》和《对话录》。年，当她致力于这些卷册时，玛丽以与接收其他材料相同的方式，接收了另一则信息"在基督时代学习"。它预见了未来的讨论小组，并明确旨在帮助那些将学习本课程的个人和团体。它被作为附录呈现在本合订本的末尾——尽管愿意这样做的人可以随时阅读它。
最后，当新世界图书馆让所谓的"完整课程"绝版时，玛丽准备自行出版所有三卷，作为一套连贯的系列。年情人节那天，当她再次准备这些卷册时，她又收到了另一则信息，显然是为了介绍本课程。它被收录在本合订本中作为引言。
即使作为自费出版者，玛丽也并非天生倾向于为《爱之课程》进行宣传，但她将"你只能通过分享你所是来成为你所是"（C:）这一信息铭记于心。她决定，她不仅愿意去询问、倾听和转录，而且也愿意分享——不仅仅是耶稣那优美而慰藉的话语。玛丽分享了她自己的人性、她作为母亲的挑战与挣扎、她的资源匮乏、她自己家庭中的成瘾问题，以及对疗愈的视角——这不是对爱或生活的感性看法。在她的博客、她的书籍和她丰富的私人通信中，玛丽谈到了接受爱如何能吸引那些拥有"不完美"过去的人，以及"认识与被认识"如何能带来正义、平等、尊严以及和平。
在她首次印刷本课程全部三本书时，玛丽写了以下文字作为前言：
在《爱之课程》以及《奇迹课程》中，耶稣说爱是无法被教导的。无法被教导的事物是一个奥秘。来自耶稣的这些信息既是奥秘，也是对奥秘的启示。
年，我正在阅读《奇迹课程》，并寻求自己心灵的召唤，这时我听到一个声音告诉我，我将接收到一门新的奇迹课程。如你所想，我在这个奥秘中的角色——让这本《爱之课程》来到我身边并通过我传递

——引发了许多问题。
它是如何发生的？这种指引是如何成为可能的？它感觉如何？我实际经历了什么？
接收耶稣和他的指引是容易的。我爱这种关系以及我写作的过程。这些话语从内在升起，或多或少像是并非由我所思的思想。这种写作实践持续了三年。这项工作毫不费力、简单明了，并且令人敬畏。
然而，我确实以一种方式让它变得困难了。这就是我想告诉你的，以便我能让你免于同样不必要的痛苦。
正是在每天写作完成之后，困难才会出现。那时我会开始思考它。思考它，我感到不知所措。我的思想挣扎着，因无法理解正在发生的事情，甚至无法理解所说话语的含义而感到痛苦不堪。我的思想无法接受这新的体验。我无法理解它，无法解释它，也无法将它与其他任何事物相比较。
我的感受也好不了多少。一旦我从所做的工作中抽身而出，我就感觉自己像一个站在冰山上的小人物，被浩瀚无垠所包围。我感觉自己被宇宙中最强大的力量所环绕，仿佛身处飓风的风眼之中。
然而我就只是坐在书桌前。离晚餐只有片刻之遥。我发现自己很难相信居然还能吃东西。我听到电视声或电话铃声，瞬间就被从我的冰山上拉回到现实中。那种氛围的转换感觉几乎要把我杀死。
这就是合一与分离之间的反差有多么尖锐。我知道我不能只在积极投入工作时才感受到合一。我不能一停下来就感到痛苦。我知道当我离开书桌时，耶稣并没有离开我，但我感觉自己无法将合一的觉知扩展到书桌之外。
但这并没有阻止我去尝试。我觉得如果我足够努力，我就能学会如何做到。如果我能对正在发生的事情有一个清晰的理解，一个明确的把握，那么我就"拥有"它了。我就能"实现"合一。我一直试图让它类似于我过去学习并学会复制的其他体验——那些我始终与之保持距离的体验——一个心智，或一个自我，在观察。
并非通过心智的努力，而是通过心智的静止，我最终意识到，并非"这项工作"有什么神奇之处使得合一成为可能、分离变得难以忍受。合一是在阻碍我对爱之临在的觉知的障碍被移除时自然升起的东西。这就是我在接收本课程时所发生的事情。我那些分离思想的屏障消融了，耶稣与我同在，而并非"异于我"。我们在关系中，却并非分离。
在合一中，没有"自我"站在后面观察体验。没有分离的觉知，就没有思想。没有思想，就只有存在的合一。
当我看到这一点时，我知道我能在生活中体验合一，我过去有过这些体验，而且我继续拥有它们。它们只是不是我思考心智的体验。
只有在这样的体验之后，"某事发生了"的觉知才会到来。然后我会想，"哦，天哪，那是最棒的事情。我想再次拥有那种体验。"又一次，朝着实现合一的工作开始了，去认识到合一不是我能够"拥有"的东西，而是当我不是作为"他者"对待自己时——当我不再分离时——我所是的那个我。

当我思考时，我临在于这个"他者"——那个我认为我是的自我。她就在我的思想中，就像任何其他人、事、物一样占据着我心智中的空间。我并非独自与上帝同在，也并非在合一中。
拥有一个"我"，以及所有非"我"之物，是思考的方式。这不是耶稣呼召我们前往的心灵之道。他在本课程（第一册）结尾处说："不要思考。"（C:）
从分离的体验走向合一的体验，就是体验上帝的力量和爱的力量。这是一种无法思考的体验。
耶稣说："从这一观念开始：你将允许一种新的真理向你等待的心灵揭示它自己。在你心中持守这一观念：当你阅读这些文字时——以及当你读完这些文字时——它们的真理将向你揭示。让你的心向一种关于何为真理的新证据敞开。"（C:）
启示正是本课程所是，也是它所邀请的新的认识方式。当我接收本课程时，我接收了启示。当我思考它时，我阻碍了自己认识我所接收之物的能力。
你即将接收本课程。当你向它敞开心扉时，不要依赖你的心智去认识你所接收的。当你合上书、开始你的一天时，不要像我那样把它带入你的心智。把它持守在你心中。停留在爱的临在中。不要退回到分离中去。尽你所能停止从生活中抽身而出。从起点开始，从你真实所是开始。不要想太多。让你的心引领道路。
然后你将看到，在起初，以及在起初之前，以及在那之前，只有爱。
做第一位接收者可能会充满挑战。对于海伦·舒克曼——她接收《奇迹课程》的故事广为人知——和玛丽·佩伦来说，她们这种新的、未曾预料的身份带来了孤独、不确定，甚至争议的奇特混合。她们究竟该如何处理这些材料，以及自己的生活？然而，尽管内心冲突时有发生，海伦和玛丽都坚决保护了文本的完整性，并且知道她们接收了一份罕见而珍贵的礼物。
《爱之课程》赋予其前作极大的重要性。它说："作为一个存在状态的世界，作为一个整体，已经进入了一个时代，这个时代在很大程度上是由《奇迹课程》带来的，在这个时代，奇迹心境的准备已经降临。"它通过"威胁小我"做到了这一点。（C:P）
《爱之课程》显然不具有威胁性，至少在其风格上是如此。耶稣仔细而有条理地从《课程》推进到《论著》再到《对话录》——运用逻辑，发展有时颇为激进的观念，却始终温和地对着心灵说话。与《奇迹课程》不同，本课程几乎没有练习，而是在《四十天四十夜》中提供了一种"山顶"体验。它既对"她"说话，也对"他"说话，既对姐妹也对兄弟说话，并强力肯定了女性认识方式的价值。它揭示了一种"玛丽之道"，它与正在结束的"耶稣之道"共存于共生关系中。它强调"成为你所是"，而不否定个人自我或身体。它揭示了人类形态如何能转化为"提升的形态之自我"，以及一个虚幻的世界如何能被"更新"——通过关系和统一而变得神圣。
可以理解的是，熟悉《奇迹课程》的人最初可能对《爱之课程》的真

实性持怀疑态度，但他们会认识到其连续性。尽管熟悉《奇迹课程》能提供宝贵的准备和视角，但《爱之课程》本身是独立完整的。无论宗教或灵性背景如何，那些被它吸引的人都将发现宝藏。
通过这本合订本，《爱之课程》结束了其相对的默默无闻。自最初被记录以来，从未有过协调一致的努力去推广它。尽管如此，一种"地下"的浓厚兴趣发展了起来，包括多种语言的翻译。它的时代已经到来，因为如此多的人渴望心灵的连接，并满怀热情地想要成为他们真实所是。
这不是一本普通的灵性书籍。"这里正在发生一些不同的事情。"（D:）让它浸润你吧。正如耶稣在《四十天四十夜》结尾附近所说：
本课程不需要思想，也不需要努力。无需长时间的学习，少数具体的练习也非必需。本课程已在你尚未理解、也无需理解的方式中取得了成功。这些话语已进入你的心，弥合了你心智与心灵之间的裂痕。（C:）
本课程说话时，仿佛它正是为你而写。确实如此。（D:Day）
格伦·霍夫曼（Glenn Hovemann），编辑
年月
本合订本的文本已与原初记录仔细比对，并按照原初接收的方式呈现，仅在拼写和标点等细微方面做了编辑。
第二版补充说明：年末，玛丽·佩伦在为音频版做准备而大声朗读本书时，她发现自己能够像当初接收时那样再次"听到"它，包括与印刷文本有出入的地方。唯一显著的差异出现在《序曲》第一页，即P和P。因此已做出相应修改，以及其他细微更正。建议的引用格式见第页。
爱之课程
第一册
引言
I 这门课程是为心智而写——但只是为了引导心智向心灵发出呼吁。引导它去倾听。引导它去接受困惑。引导它停止对奥秘的抵抗、停止对答案的追求，并将其焦点转向真理，而非仅仅通过心智所能学到的东西。
I 仅由心智学到的东西只是在重新排列现实。心智随后将这种新现实当作一套新规则来持守，认为它是不可改变的。它透过这些新的心智构架来看待现实，并将这种看的方式称为新的。为了支持它的新现实，它必须坚持要求他人遵循这些新规则。真理，它说，已被找到，并且它"就在"这些新规则中，而不是在旧的规则里。心智随后会根据它的规则告诉你该如何感受，并抵制所有似乎违背这些规则的感受方式和存在方式，仿佛它因为有了这些规则，就知道了事物的真相。
I 心智会谈论爱，却将心灵囚禁于它的新规则、新法则之中，仍然说"这是对的"、"那是错的"。它会谈论爱，却看不见自己的不宽容或评判。它会带着全部的诚意谈论爱并试图提供帮助，然而它所使用的逻辑，尽管是新的，却伤害了最温柔者的心，伤害了那些最被呼召去

爱和爱的甜美的人。"我感受到这样是不对的，"温柔的人对自己说，并确信另一个人知道她所不知道的东西，于是她便用保护来掩盖自己的温柔。
I 你认为为了分享，你必须能够说同一种语言，于是你退回到心智那精确的语言中。心智如此厌恶困惑、厌恶保持开放、厌恶未知。它渴望锚点来将自己固定在一个地方，并在那里承受着变化之海的冲击，抵抗着水流，在风暴中加固自己。心智总是会回到它感到安全和对自身确信的地方，因此它哪儿也去不了，也看不见转化、创造，或那会否定它现实的新地平线。
I 心智无法保持心灵之门的敞开，然而我们却向内转，转向心智，向它展示它的开放之处何在，甜美何在，爱的知晓何在。心智所能做的只是重新安排现实，并使之静止、被俘获、受规则束缚。爱的法则并非这样的法则。爱的法则不是规则、事实或正确答案。爱的法则带来灵性的自由——那超越信念、超越思想、超越对任何权威（除了自己的心）之遵从的自由。
I 心灵需要以一种它并不渴望被引导的方式来引导心智——一种合一的方式，一种不允许心智保持分离立场、它的规则或它的正确答案的方式。心灵是必需的，因为它是你所是和所在之处，并以爱回应与它合一的一切。我们是一颗心。
I 我们是一个心智。通向一体性和合一、通向接纳一体性和合一的有形生命、通向恢复完整的人性之路，是经由心智之心。
I 对某些人来说，这门课程似乎是补救性的；对某些人来说很容易；对某些人来说很复杂。心智可能会说："是的是的，我知道。告诉我一些我不知道的事吧。"心智可能会在矛盾中打转，紧抓着已知的真理，将这种智慧与其他智慧相比较。心智会试图用其自身的逻辑来理解，并抗拒心灵的逻辑。心智会寻求新的规则，并可能愿意再次重新安排它的现实。
I 心智就是它自己的现实。你无法用心智逃离心智的现实。你无法用心智的学习模式或逻辑来学习如何逃离心智的现实。你无法生活在一个崭新鲜活的世界里，却保留着心智的现实。
I 不存在一个"所有人"是我对他们说话、我给他们这些话语的。不存在一个单一的、孤独的、分离的心智是这些话被对其所说的。这些话是心对心、从一颗心对一颗心所说的。
I "所有人"只是一个概念。这些话是给予每一个体的。它们只被每个人"单独地"听见——我的意思是，在唯一之心的神圣中。我们是一颗心。我们是一个心智。在全心全意中合一，我们就是世界的天堂。我们用甜美取代苦涩。我们居于唯一之心的现实中——创造的诞生地，新事物的诞生地。
I 新事物并非一直存在的东西。它不是可以预知的东西。它不是可以形成并保持不变的东西。新事物是创造之爱的展开。新事物是爱的表达。新事物是虚假的真实替代品，是幻象的消亡，是在悲哀中诞生的喜悦。新事物尚待被创造，一颗心对一颗心。

I 这是一门为心灵而设的课程。新事物的诞生地。
序曲
P 这是一门奇迹课程。这是一门必修课程。你现在就该修习它。你已经准备好了，而奇迹是必需的。
P 为所有需要奇迹的人祈祷。祈祷就是请求。但你请求的是什么？这是这门奇迹课程的第一项指导。所有人都需要奇迹。这是奇迹准备的第一步：祈求所有人被包含在我们在此所做的一切之中。通过为所有需要奇迹的人祈祷，你是在祈求所有人像你一样学习，你是在请求将你的心智与所有心智联结起来。你是在请求结束你的分离状态，在统一的状态中学习。这是一种基本的认识：这是你学习的唯一方式。
P 分离的自我，或小我，并不学习。即使小我已经修习了许多课程并接受了诸多教导，小我也并未学习，而仅仅是受到了威胁。灵性并不需要一门奇迹课程。如果小我不能学习，而灵性不需要学习，那么这门课程以及所有此类课程是为谁而设的？学习我们的真实身份——那能够学习的自我之身份——是每个人都必须做的事。小我能学到这个吗？永远不能。灵性需要吗？不需要。那么，这门课程是为谁的呢？
P 这是一个在《奇迹课程》中未被充分回答的基本问题。如果一门奇迹课程对小我毫无意义，对灵性来说又是不必要的，那么如果这是仅有的两种存在状态，它似乎就根本没有受众了。既然不可能既是部分小我又是部分灵性，那么假设存在这样一种学习可以发生的状态，将是毫无意义的。
P 作为一个存在状态的世界，作为一个整体，已经进入了一个时代，这个时代在很大程度上是由《奇迹课程》带来的，在这个时代，奇迹心境的准备已经降临。《奇迹课程》通过威胁小我打开了一扇门。所有那些在小我削弱后，带着离开小我的希望、怀着奇迹心境的目标行走于这世界的人，已将人类唤醒至一种新的身份。他们开创了一个结束我们身份危机的时代。自耶稣行走于大地以来，人类还从未经历过这样的时代。
P 你里面有什么东西是能够学习的？你里面有什么东西能认识到小我不是你所是的？你里面有什么东西能认出你的灵性？你里面有什么东西徘徊于两个世界之间——小我统治的世界和灵性的世界？是什么认识到了差异？是你里面的基督。
P 想象你里面的基督与你的小我有所不同很容易，但要认识你里面的基督与灵性有何不同却没那么容易。你里面的基督是那种能够在人类形态中学习作为上帝之子意味着什么的东西。你里面的基督是能够架起两个世界之桥的东西。这就是基督再临的含义。
P 小我是你所造的。基督是上帝所造的。小我是你对自己所是的延伸。基督是上帝对他所是的延伸。为了结束学习的需求，你必须知道你是谁以及这意味着什么。如果说原来的《奇迹课程》是一门思想逆转和心智训练的课程，一门指出身份危机之疯狂并动摇小我掌控的课程，那么这门课程则是为了确立你的身份并终结小我的统治。
P 仍然很少有人敢于相信自己荣耀的所是，很少有人能够放下这样的

想法——即按照上帝对他们的想法而非他们自己的想法来看待自己是一种傲慢。这仅仅是因为小我尚未最终消失。你正确地不愿意以任何方式荣耀小我。你知道小我无法被荣耀，你也不想让它被荣耀。这就是为什么，只要小我还在，你就无法知道你是谁。只有上帝及其造化的荣耀才是荣耀。你是上帝的造化之一，这是无可争议的。因此，一切荣耀都归于你。一切荣耀都是你的，而你保护它不受小我侵害的努力是英勇的，却是不必要的。小我无法占有属于你的荣耀。

P 你们中许多人渴望成为"步兵"，只想过着美好的生活，不声称荣耀，对自己没有任何宏大的想法。不认识自己是谁也能做许多好事，但成为你所是却是不可能的——而世界正是为你所是而存在的。你对自我和你弟兄姐妹的认识，正是世界存在的目的。在触手可及之处停止不前，与相信小我一样疯狂。问问自己是什么阻止了你。你的选择看似谦卑，但仍然是让小我替你做了选择。这不是谦卑，而是恐惧。

P 原初课程的进一步教导旨在将恐惧转化为爱。当你认为自己只能走到某一步、无法更进一步接受课程关于你作为上帝所造之真实自我的真理时，你就是在将爱拱手让给恐惧。你或许在让这个世界变得更好，但你并没有废除它。在接纳行善和做个好人中，你接受的是向地狱中的人传道，而非选择天堂。你接受你认为可能的事物，拒绝你认为不可能的事物。你因此紧抓着人的法则，拒绝上帝的法则。你声称你的人性，拒绝你的神性。

P 这种拒绝除了是对你自我的拒绝还能是什么？这种拒绝除了是伪装成谦卑的恐惧还能是什么？这种拒绝除了是对上帝的拒绝还能是什么？这种拒绝除了是对奇迹的拒绝还能是什么？

P 拒绝自我的人很可能会感到日益沉重的负担。尽管在你阅读《奇迹课程》或发现其他真理形式后，或许有过一阵最初的活力迸发，尽管你甚至可能经历过似乎"发生在你身上"的奇迹，但随着你继续拒绝你的自我，这种能量和这些曾让你心轻松的经历将开始消退，并像海市蜃楼一样显得遥远而不真实。你所保留的只是一种对努力的信念，以及一场做个好人、做善事的挣扎——一种清楚地表明你已拒绝了自己所是的信念。

P 哦，上帝的孩子，你根本无需尝试，无需承受负担或变得疲惫厌倦。你想在世界上成就许多善事，却意识到只有你才能被成就。你在这里是为了从沉睡中醒来。你在这里不是为了醒来面对同一个世界——一个看起来比之前稍微理智一点、却仍由疯狂统治的世界，一个似乎可以帮助少数人、但肯定无法帮助所有人的世界——而是为了醒来面对一个新世界。如果你所看到的世界改变仅仅是疯狂少了一点，那么你还没有醒来，仍然被困在小我所造的噩梦中。通过拒绝自己，你选择了试图让噩梦变得合理，而不是从中醒来。这永远不会奏效。

P 通过拒绝你所是，你表明你认为自己可以相信部分真理而非全部真理。例如，你们中许多人已经接受了你不只是你的身体，同时却保留着对身体的信念。你因此进一步困惑了自己，接受你是两个自我——一个由身体代表的小我自我，和一个代表你所相信但无法参与的无形

世界的灵性自我。你因此将小我置于与灵性对立的位置，给了小我一个内在而无形的敌人去作战。这绝非任何真理教导的目的，这些教导的目标恰恰是与此冲突制造情境相反的。真理团结，它不分裂。真理带来和平，而非冲突。片面的真理不仅不可能，而且是有害的。因为在这场不平衡的战争中，迟早小我会胜出。你所定义的灵性太过于无形，太缺乏定义和可信度，无法在你所感知为现实的这场战斗中获胜。

P 你们这些曾接近真理却转身背弃、拒绝看见它的人，转过身来再看一次。你已经走过了你的路，旅程的终点已在眼前。你站在悬崖边缘，眺望着新世界，它闪耀着天堂所有的美丽，在金色的光芒中就在不远处。当你本可以看见这番景象时，你却转过身叹息，回望那个你熟悉的世界，并选择了它。你没有看到，即使这个选择是带着一切行善的善意做出的，当你可以选择天堂时，它仍然是对地狱的选择。然而你知道选择天堂是改变世界的唯一真正方式。这是一个世界对另一个世界的交换。这正是你害怕去做的。你如此害怕放弃你所认识的世界，以至于即使那是一个充满冲突、疾病和死亡的世界，你也不愿交换，不愿 relinquish。

P 只要上帝对你而言是未知的，你对你的自我就是未知的，天堂也同样被隐藏着。因此，当背弃天堂时，你也背弃了你的自我和上帝。你的善意无法战胜世界并终结地狱。在人类有史以来，许多人做过善事、英勇的事，有时甚至做过奇迹般的事，但世界却并未从一个痛苦和绝望的地方改变。什么是更傲慢的？相信你独自一人能做到数百万其他人未能做到的事？还是相信你与上帝联合能做到？什么更有道理？选择去尝试别人尝试过但未能完成的事？还是选择离开旧的，选择一条新的道路——一条你成为那已被成就者，并在你的成就中带来新事物的道路？

P 你的善意与与上帝同愿之间的区别是什么？区别在于你认为自己是谁和上帝知道你是谁之间。只要这种区别存在，你就无法与上帝共享你的意愿，也无法做上帝指派你做的事。你认为自己是谁，揭示了你所做的选择。它要么是选择与上帝分离，要么是选择与上帝合一。这是选择以你一直以来的方式认识自己，还是选择以上帝所造的你认识你的自我。这是想要现在认识上帝，还是想要等到你决定自己值得或等到某个指定的时间（如死亡时）才认识上帝之间的区别。

P 善意是什么，不就是选择独自一人、靠你自己、在巨大困难面前做你能做的事吗？这就是为什么善意常常根本未能实现，以及为什么，当一切努力都已付出，结果却往往不值得付出的原因。你无法通过努力或善意赢得通往天堂或上帝的道路。你无法赚取——也永远不会觉得自己赚取了——成为一个如此有价值之人的称号，以至于你配得上上帝会白白给予的一切。放弃这个观念吧。

P 你已经决定你知道如何做善事，但你不知道如何做上帝要求你做的事。你想，如果上帝让我建一座桥，我会建一座桥，这很可能是真的。然而你不会成为那座桥。你拒绝承认你里面的基督提供了你只需

走过去的桥，以跨越天堂与地狱之间的距离，跨越你分离的自我与上帝及所有弟兄姐妹合一之间的距离。你更愿意认为这里一件善事，那里一点慈善，是更重要的。你更愿意放弃自己，去帮助别人，却没有意识到，在帮助自己之前，你无法真正帮助任何人。你宁愿要无私而非自我，因为这是你选择消除小我、取悦上帝的方式。这很像一个决定为子女牺牲自己的好母亲的态度，却没有意识到她的牺牲不仅不必要，而且不可取。

P 你的善意既不会取悦上帝，也不会令上帝不悦。上帝只是等待你回归天堂，等待你接受你的天赋权利，等待你成为你所是。

P 另一种失败则处于光谱的另一端，即对自我的关注似乎永无止境、兴趣无限。虽然宽恕和释放内疚是必要的，虽然认识天赋和引领向喜悦的事物不可或缺，但它们仅仅是为了让人为新选择做好准备而存在的。对自我持久的关注可能像那些专注于行善之人的无私一样有害。它不仅不会导向对上帝的认识，反而可能进一步巩固小我。

P 追寻者只是另一类在悬崖边缘表现得仿佛撞上了一堵墙而非遇到一座桥的人。你必须回到的恰恰是你所停下的地方。那些继续追寻的人可能已经离开了本课程或某种灵性或宗教传统的教导，却只是找到了另一个，又一个。对于那些执着于追寻的人来说，总有更多可追寻的，但那些找到的人必须停下来意识到他们找到了什么，并意识到他们不再追寻了。

P 课程谈到无限的耐心。上帝是耐心的，但世界不是。上帝是耐心的，因为上帝只看到你真实所是。你里面的基督也同样是静止而永恒临在的。但无论你通过何种学习对小我所做的削弱，都已为力量留下了空间——一种力量仿佛通过小我盔甲上的一个小洞进入，这种力量成长着，并对延迟变得不耐烦。不是你的小我对变化感到不耐烦，因为你的小我高度投资于事物保持原样。相反，是一种慈悲的精神在无意义的痛苦和苦难面前感到痛心。一种寻求知道该如何做的精神，一种不相信它已被给予的答案的精神。

P 克服甚至威胁着最敏锐学习者的二元论的方法，是通过你里面的基督——通过那一位知道作为上帝之子意味着什么，也知道作为人之子行走于大地意味着什么的那一位。这不是你的助手，如同圣灵那样，而是你的身份。虽然圣灵被恰当地呼召来改变你的感知，并向你展示虚假与真实，但你对里面基督的认识，在这个对你未分裂之自我进行认同的时刻，是恰如其分的。

P 让我们暂时用人类的家庭、用你能认识到的术语来谈谈上帝的家族。在人类的家族中，有许多家庭，但它被称为一个家族，人类的家族。它被称为一个物种，人类物种。在这个人类的家族中，有各个个体家庭，其中有你称之为"你的"家庭。一个家庭有许多成员，但它被称为一个家庭。它所有的成员都来自同一祖先，同一血缘。在那条血脉中有携带特定特征和倾向的基因。一个家庭的孩子可能像另一个远亲，或像一位多年前生活过并已离世的亲戚。你对此并不感到奇怪或陌生。这就是你理解的家庭的本质。而除了家庭的物质层面——血缘

和祖先——之外，将家庭团结为一体的力量是爱。事实上，家庭是唯一无条件的爱被视为可接受的地方。因此，无论一个孩子被认为有多好，另一个被认为有多坏，父母对孩子的爱是一样的。儿子或女儿并不会赚取他们被给予的爱，而这同样被视为可接受，甚至"正确"。
P 显然，上帝的本质不同于人的本质。上帝没有物质形态，也不产生物质后代。然而，上帝确实有一个儿子、一个孩子、一个后代，它必须以某种类似于父的形态存在。在人类种族的故事中，有一个关于上帝之子耶稣基督来临的故事——他出生、长大成人、死去并复活，以某种非人的形态继续存在。那些相信这个故事的人已经接受了耶稣在出生前、行走于大地时、以及死后复活时都是上帝之子。无论这是否是你的信仰，它都以你能理解的形式接近了真理。耶稣就是那个榜样生命，那个展示了作为上帝之子意味着什么的生命。
P 正如你身上有一部分认为你不配、注定要受苦受难一样，你身上还有另一部分知道这不是真的。回想一下，你会记得，从最早的年纪起，你就知道生命并非它本应如此的样子；你并非你本应如此的样子。你身上反抗不公、痛苦和恐怖的那一部分，是来自一个不接受的、永远不会接受这些东西是你或与你同行这世界之人的命运的地方。然而你所相信的历史会告诉你，世界一直如此，无路可逃。在这样一个世界里，问题不该是为什么那么多人自杀，而是为什么那么少人自杀。
P 痛苦和恐怖有许多形式，从身体疾病到酷刑，再到失去爱，而在这些可怕事件之间，同样令人痛苦的是无目的的生活，那里时间在维持你在此生存所需的劳苦中无尽地流逝。即使那些学了很多、把课程学得很好的人，也会把他们的学习和教导搁置一旁，为了谋生而任由灰尘将其遮蔽于视线之外。这就是在本可触及天堂时却转身的代价——继续相信统治身体生存的世界法则的代价。这是那些知道这不是应有之道、却怀疑自己知道之人的道路。这是他们呼喊说世界历来如此的方式。他们悲叹自己只看到一个现实世界，而天堂却在他们的愿心之外等待着。
P 你是如同天父的造化，人类的家族如同上帝的家族。正如子女在你们"现实世界"中成长并离开家庭、与家庭分离、开始"他们自己的"生活一样，你也作为上帝家族的一部分这样做了。在人类家庭中，随着年龄增长而来的分离和独立被视为理所当然的，然而回归"原生家庭"同样被视为自然的。孩子们离开一段时间，急于证明自己的独立，之后才返回。回归是成熟、接纳，以及常常是宽恕的象征。
P 相信上帝意味着什么？你认识到你无法以认识另一个人的方式认识上帝，然而你不断寻求这种认识方式。即使对于另一个人，知道他们代表什么、他们的真理是什么、他们遵守什么规则、他们如何思考以及他们的想法与行为如何一致，才是认识他们的本质。上帝赐予你话语（道）来认识祂。上帝赐予你成为肉身的道（话语）作为一个可效法的榜样——一个活生生的上帝的榜样。除此之外还需要什么？你寻求形式，而你已经拥有了内容。这有任何意义吗？

P 你读作者所写的东西，感觉你不仅认识了他们的角色，也认识了他们本人。然而你与一位作者面对面时，你很少能在他们身上看到你在他们作品中所看到的。当你与一位作者面对面时，你看到的是他们的形式。当你读他们的文字时，你看到的是他们的内容。当你不再以小我之眼观看时，你就不再看见形式，也不再寻找它。你开始看见内容。

P 关于上帝，你所拥有的全部就是内容。没有形式可见，然而内容中形式得以显现。这才是真正的看见。因为内容即一切，形式什么也不是。

P 上帝的内容是爱。耶稣通过体现爱而体现了上帝。他来是为了逆转人们对上帝的思考方式，终结以人类复仇、惩罚和审判的术语来看待上帝的方式。

P 耶稣不仅通过以人类形态体现上帝来做到这一点，还通过给出关于力量的真实而非虚假的图景来做到。在道成肉身、即化身之前，人类对全能存在的唯一概念是一个其力量类似于他们中间有权势者的存在。耶稣对那些拥有这种权势的人采取了如此坚定的立场，以至于他被处死了。但耶稣并未倡导一个无权无势的民族。耶稣教导了真正的力量——爱的力量——一种由复活所证明的力量。

P 耶稣与你里面的基督联合，是那位能教导你是谁、以及如何在一个新世界中作为你所是而生活的人。他能为你打开天堂，并引领你穿过它的门，在那里最终用你的真实家园交换这个世界。但穿过天堂之门的不是你的身体，也不是你身体的眼睛将看到你将注视并带走的新世界。去看到一个如同旧世界一样具有维度、形状和范围的物质世界，并希望将它从一个地方运送到另一个地方，将是妄想。新世界与形式无关，而与内容有关。一种内容如同作者写在纸上的文字一样可传递。

P 如果有巴士可以载他们去天堂，有多少人不会前往？然而你们每个人都拥有到达天堂的力量。认识你的自我——认识你真实所是——是唯一能让你不再害怕自己力量的事情。耶稣接受了他的力量，因此将天堂的力量带到了地球。这就是你里面的基督能教你做的。这就是奇迹心境。这就是爱。

P 这是一体性。你里面的基督只在以下意义上教导：传授你早已拥有、并因与你真实的自我联合而再次获得的知识。一旦这完成了，你便被成就了。因为你是完整的。但如果你与基督的联合是所有课程的成就和完成，那么谁提供了这些课程？那就是耶稣。

P 你里面的基督是你共享的身份。这个共享的身份使耶稣与基督合一。这两个名字意味着同一件事，因为一体性永远是共享的，也将永远是共享的。你永远与基督合一。你能以不同方式识别耶稣的唯一方式，是将耶稣作为一个人来关联——那个存在于历史中的耶稣。这正是你看待自己的方式——作为男人或女人，作为存在于特定历史时期的存在。这种一维或至多三维的观看方式，正是问题的本质。如果你不能把自己视为"异于"特定时空中的男人或女人，你就无法看见你的

自我。因此耶稣再次来到你面前，以一种你能接受的方式，带领你超越你所能接受的范围，到达真理。
P 告诉一个人，甚至一个孩子，毛虫变成了蝴蝶，似乎是难以置信的。但这并不会使它变得不那么真实。蝴蝶虽然有些人认为它更美，但它仍然是当初那条毛虫。毛虫并未停止存在；它只是转变成了它一直是的东西。因此，蝴蝶似乎既是蝴蝶又是毛虫，两个独立的事物成为一体。你很清楚地知道，如果你不能"用你自己的两只眼睛"看到转变的发生，你不会相信这两个看似不同的生物是同一个。有人告诉你这个转变的故事，却无法展示你能看见的证据，会被指责为编造童话供你娱乐。
P 你们中有多少人是带着同样的心态看待自己故事的？这是一个美好的童话，一个可以接受的神话，但只要你的身体之眼能看到证据，它就只能如此。这就是你选择不从噩梦中醒来的疯狂之处。这就像你说过：除非有人向我证明睁眼后能看到东西，否则我不会睁开眼睛。你坐在黑暗中，等待只有你自己的光才能驱散的证据。
P 你学习的意愿是明显的，否则你就不会在这里了。你已被一再告知，一点点愿心就够了。为什么当你的愿心很强时，你似乎没有进步或只是进步了一点点？只因为你没有消灭小我。你学习，然后你让小我来再次把你学到的一切从你那里夺走，一次又一次。它以各种巧妙的方式让你一次又一次地回头，直到你感觉自己仿佛在一扇旋转门里进进出出。
P 在你开始学习之前，你就已经是你的自我了，小我不能从你那里夺走你的自我，只能遮蔽它。因此你现在需要的教导是帮助你区分小我与你的自我，帮助你学会只听一个声音。
P 这一次我们采取直接的方法，一种起初似乎要抛弃抽象学习和那如此背叛你的复杂心智机制的方法。我们远离智力——小我的骄傲——并通过心灵领域来接近这最终的学习。这就是为什么，为了结束困惑，我们称这门课程为《爱之课程》。
第章：爱之课程
每个生命都有一颗心。让我们将心定义为存在的中心，即所有感受生起之处。所有真实的感受都是爱。所有的爱都赞美上帝。所有的爱都是对上帝荣耀及其一切造化的认识。爱是被造物对造物主唯一纯粹的反应，也是造物主对被造物唯一的反应。你对爱是什么的认识，将带你回归上帝和你自己。
你在《奇迹课程》中学到，所有知识都是可概括的。所有的感受也是如此。所有感受都源于爱或爱的缺乏。没有其他原因能解释你所体验的感受。所有感受都由心所生发，与身体无关。身体之心是你向上帝献上一切供品的祭坛。所有供品都是爱或爱的缺乏。爱的缺乏就是虚无。因此，所有非出于爱的供品都是虚无。所有出于恐惧或内疚的供品都是虚无。
爱是你现实的条件。在你的人类形态中，你的心必须为你自我的生命而跳动。这就是你现实的本质。爱对你的存在而言，正如心对身体一

样必不可少。没有爱，你就不会存在。即使你对它的觉知如同对你心跳的觉知一样微弱，它仍然存在。一个婴儿不会因为它不知道自己的心在跳动而减少生命的活力。你也不会因为尚未意识到没有爱你就不会存在，而减少你的自我。

上帝唯一的思想是爱。它是一个无限的思想，不断创造。由于上帝之爱思想的延伸，你存在。我与你在同一个思想中存在。你不理解这一点，只因为你不理解你自己思想的本质。你已将它们置于你的身体之内，以一种毫无意义的形式概念化它们。

然而，当你将你的思想应用于学习时，你确实在学习。让这一点鼓励你。这是一种我们可以共同用来重新学习的能力。

你只应急于听到真理。当然，当你想要匆忙时，你所有的行为方式都与你想要达成的目标背道而驰。让你的忧虑到来，也让它离开。永远记住，它们根本不重要，除了在时间方面；而放下它们会节省时间。记住，你的忧虑什么都不影响。你以为如果你的忧虑影响时间，这就是一种影响，但时间是一种幻象。它也不重要。也要提醒自己这一点。这是放下旧世界、为新世界让路的一部分。认识到这些事情不重要，也不会被带到新世界去。所以你不如现在就放下它们。

就好像你带着沉重的行李到处走，以防你需要什么东西。现在你开始相信你不需要这些你一直携带的东西了。啊，不再需要厚外套了。因为你相信太阳会照耀，温暖会环绕你。你是一个带着所有财产来到新世界的移民。但当你瞥见曾经遥远的彼岸、如今已在眼前时，你意识到你从前所拥有并称之为宝藏的东西，没有一样是需要的。你觉得自己多么愚蠢，竟然把它们从一个地方搬运到另一个地方。多么浪费时间和精力，竟被如此沉重的负担拖累。多么如释重负，意识到你再也不必背负它们了。你多么希望当初就相信它们不需要。你多么高兴能抛下它们。

你尚未意识到你的负担有多重。如果你曾经被一位更明智的人告知，从一个世界到另一个世界不需要携带沉重的无用的箱子，当你最终意识到真相时，你会问自己还有什么被告诉过而你却忽视了。你可能会尝试一件又一件事，而这些事在你确信自己正确而别人错误时是绝不会尝试的。随着每一步新的尝试都奏效，你对这位导师智慧的信心会继续增长。你可能会考虑你仍然可以从错误中学习，最终发现学习结果是一样的，你有时确实会这样做。但最终你会意识到，不犯错地学习会更快捷、更容易，最终你也会意识到，你导师的智慧已经成了你自己的。

检验他人智慧的冲动，是找到自己的路并使之成为更好之路的冲动。这是不完全信任导师、只信任某些事情的冲动。这是想要靠自己找到路的欲望，以便能为自己的成就感到自豪，仿佛遵循他人的地图会减少你抵达时的成就感。这种想要靠自己做事是自我（ego）的把戏，你的骄傲是小我要求的礼物。这些是与奇迹心境相对立的魔法思想。这些思想说，靠自己我是一切，而不是靠自己我什么都不是。真正的领导者会跟随，直到她准备好领导。她不会在还不知道路的时候一开

始就独自上路。学习并不可耻。遵循他人提出的课程并不可耻。每一门真正的课程在应用时都会发生变化。五十个学生可能坐在同一个教室里学习同样的课程，但没有一个会以完全相同的方式学习。信息和真理的教学与学习都是如此。你无法学习真理的唯一方式，是要求独自学习它。因为靠自己学习真理是不可能的。

辞去你作为自己教师的职位。接受我作为你的教师，并接受我会教你真理。不要为此感到羞耻。没有我，你无法学会我想教你的东西。你已经以无数方式尝试过，并且可以再试。但你不会成功。不是因为你不够聪明。不是因为你不够努力。而是因为那是不可能的。靠自己学习任何东西都是不可能的。你对此的坚定只会阻碍你的学习。只有通过与我合一，你才能学习，因为只有与我合一，你才是你的自我。你所有的努力都基于对这个真理的不信，以及你试图证明这个真理不是真理的尝试。所有这些努力带给你的只是挫败感。你所有的表面成功带给你的，只是可以献给你小我的骄傲。这个小我要求的礼物不值得你付出的代价。这个代价就是一切。

教师在学生的学习中总有角色。这并不减少学生的成就。你必须认识到，你想让自己成为自己的创造者，这正是导致你所有问题的原因。这就是权威问题。它在你物质形态的生命和你心智的生命中无处不在。只有你的心不认为这是一个需要关注的问题。这是另一个我们向心呼吁的原因。

心不在乎爱来自哪里，只在乎它来了。这在几个方面对我们有用。我这样说，并不意味着没有特定的爱的对象。这不是我们所说的爱。心渴望与自身相似的东西。因此爱渴望爱。认为"靠自己"就能实现爱是荒谬的。这就是为什么爱是你最伟大的教师。渴望与你自身相似的东西，就是渴望你的创造者；当感知被疗愈时，就是像你的创造者一样创造。这种渴望自然地存在于你之内，无法被削弱或满足。

那些在世上被视为无爱而孤独的人，是你觉得值得怜悯的对象。然而你没有意识到，这正是你的小我让你无尽努力去达到的状态。你的小我会让你相信，只有当你不再需要任何人就能实现你所有的渴望，只有当你对自己和靠自己所能做的事感到满足时，只有到那时，你的自主和你的学习才算完整——因为这就是你所有学习的目的。这个世界的目标是让你靠自己站立，在自身之内完整。这个目标永远不会达到，只有当你放弃达到它的尝试时，你才能开始学习任何有价值的东西。你只在上主之内是完整的，你在其中无限地安住。努力成为你永远无法成为的东西，就是你创造的地狱。

缺乏努力被视为安于现状。如果你所努力追求的东西有价值，这话才是真的。为虚无而奋力拼搏，仍然是一无所有，最终也是一无所有。然而，必须区分"努力"与"挣扎"。为有价值的事物而努力，正是这门课程所关乎的。它与挣扎毫无关系。你还认为，放下挣扎、脱离这个世界的冲突，就是背弃真实世界和其中所有有意义的事物。在这点上你思考正确。然而你没有选择这个选项，认为这样做就背弃了责任和义务，因此将这视为一种高尚的行为。这种参与挣扎的渴望与你的责

任无关。它只是你的小我试图让你卷入分散注意力的活动中，使你远离你真正的责任。再想想你对挣扎的吸引力。它是对游戏的吸引，一个你希望赢得的游戏，另一个展示你的耐力和力量、你的机智和狡猾心智的机会。另一个在重重逆境中——你深信自己独自战胜了强大对手——中获胜的机会。这是你看到的证明自己力量和控制混乱世界的唯一方式。完全不参与混乱，在你看来不是可取的，而是一种放弃，一种因未能参与而造成的损失。尽管你很清楚你在这里玩这个游戏赢不了，但你仍然认为为此付出的努力，无论多么徒劳，就是构成你生命的东西。不参与，就无法证明你自己的存在。

这就是你制造这个世界的目的：证明你与你的创造者分离、在一个独立世界中的存在。这个世界并不存在。你也不存在于你的创造者之外。你对爱的渴望正是告诉你这是如此的东西。这是你认不出的证据。

在一个无爱的世界里，什么能使你渴望爱？你是通过什么方式不断认识到爱是万物的核心，即使在这里它不被珍视？这里有一个很好的例子，说明手段和目的是一样的。因为爱既是你所是的，也是你所努力的。爱既是手段，也是目的。

你物质生命的所有象征都反映了一种更深层的意义，它虽然对你隐藏，但你仍然知道它存在。两个身体在爱中结合创造了一个孩子，男人和女人在婚姻中结合创造了一体性。

爱是万物的核心。你的感受只是反映了你决定接受爱还是拒绝爱、选择恐惧。两者不能同时选择。你标记为喜悦或慈悲的所有感受都是爱。你标记为痛苦或愤怒的所有感受都是恐惧。这就是全部。这就是你创造的世界。爱或恐惧是你的现实，由你选择。选择爱创造爱。选择恐惧创造恐惧。你认为什么样的选择被用来创造你称之为家的世界？这个世界是由你的选择创造的，一个新世界可以由一个新的选择来创造。但你必须认识到，这就是全部。爱或爱的缺乏。爱是唯一真实的。选择爱就是选择天堂。选择恐惧就是地狱。两者都不是一个地方。它们进一步反映了手段和目的是一样的。它们只是你力量的进一步反映。

第章：爱是什么

爱是什么无法被教导。它无法被学习。但它可以被认出。你能经过爱而不知道它在那里吗？哦，是的。你不断通过选择看见幻象而非真理来这样做。你无法被教导爱，但你可以被教导去看见爱已经存在的地方。身体的眼睛不是用来认出爱的眼睛。基督的视野才是。因为只有基督的视野能看见上帝的面容。

当你寻找一个有物质形态的上帝时，你不会认出上帝。一切真实都属于上帝。不真实的事物不存在。每一个从此生过渡到下一生的人，并未学到什么伟大的秘密。他们只是意识到爱就是一切。不真实的事物不存在。你自己想想：如果你明天就要死了，你今天会觉得什么是有意义的？只有爱。这就是救恩的关键。

因为爱没有物质形态，你无法相信爱可能是你所是的、你所努力的、

你所寻求回归的。因此你相信自己不是爱，并与爱分离。你将爱标记为一种感受，而且是众多感受中的一种。然而你已被告诉，你只有两种选择：爱和恐惧。因为你多次选择了恐惧并给它起了许多名字，你不再认出它是恐惧。爱也是如此。

爱是你给许多你恐惧的东西起的名字。你认为可以选择它作为购买安全和保障的手段。你因此将爱定义为对恐惧的反应。这就是为什么你能理解爱是恐惧的对立面。这足够真实。但因为你不曾正确地认识恐惧为虚无，你也不曾正确地认识爱为一切。正是因为你赋予了恐惧属性，爱才被赋予了属性。只有分离的事物才具有看似互补或对立的属性和特质。爱没有属性，这就是为什么它无法被教导。

如果爱无法被教导而只能被认出，这种认识如何成为可能？通过爱的效果。因为原因和结果是一体的。创造是爱的效果，你也是。

相信你此刻能出于爱行动，下一刻能出于愤怒行动，并且两种行动都来自同一源头，是一个巨大的错误。你再次将爱标记为一个"有时"的组成部分，认为更频繁地出于爱行动是一种成就。你将出于爱的行动标记为"好"，将出于愤怒的行动标记为"坏"。你觉得自己有能力做出英雄般的爱的行为，也有能力做出可怕的恐惧行为；有勇气的行为，也有懦弱的行为；有被称为爱的激情行为，也有被称为暴力的激情行为。你觉得无法控制这些从极端感受中升起的极端行为。感受的两个"极端"都被认为是危险的，于是寻求中间地带。有人说，一个人可以爱得太多或太少，但永远不会足够。爱不是你做什么。爱是你是什么。继续错误地识别爱，就是继续无法识别你的自我。

继续错误地识别爱，就是继续生活在地狱中。尽管某些人寻求并避免强烈的感受高潮和低谷，但在缺乏激情的中间地带，地狱被固化并变得相当真实。你可以将喜悦标记为天堂，痛苦标记为地狱，并寻求中间地带作为你的现实，认为有不止这两种选择。只有一点喜悦、一点痛苦的生活被视为成功的人生，因为充满喜悦的生活被视为白日梦，充满痛苦的生活被视为噩梦。

在这种对爱之现实的混乱中，你加上了你历史的内容、你学到的关于你存在的事实和假设的理论。尽管你在这里的目的仍然模糊不清，你却识别出一些你称为进步的东西，另一些你称为进化的东西，并希望你在推动人类地位方面能发挥微小作用。这就是你最有希望做到的事，而你们中很少有人相信自己会成功。其他人则拒绝以目的的术语来思考生活，从而将自己定罪于无目的的生活，确信在数十亿人中的一个人无关紧要、无足轻重。还有一些人戴上眼罩面对世界，只寻求让自己的一角更安全、更有保障。有些人从一个选项转向另一个，放弃一个，希望另一个能给他们带来一些平安。认为这些是慈爱上帝之造物的唯一可用选项，是疯狂的。然而你认为相反的想法才是真正的疯狂。即使以你对自己的有限看法，这难道真的可能是真的吗？

你的思维过程和所感知世界的疯狂，必须先被你认识到，你才愿意放弃它。你确实知道这一点，然而你不断忘记。这种遗忘是你的小我的工作。你真实的自我不想忘记，哪怕一毫秒也做不到。正是你真实自

我无法忘记这一点，给了你希望去学习认识爱，并随着这种认识，终结你现在所感知的疯狂。

你真实的自我是你里面的基督。它怎么可能不是爱，或用爱之外的眼睛去看呢？你会期望任何一个正派的人看着一个无爱的世界、看着痛苦和绝望而不被触动吗？不要以为那些似乎给世界增添苦难的人是例外。没有一个行走在这片土地上的灵魂不为所见而哭泣。然而你里面的基督不哭泣，因为你里面的基督用爱的眼睛观看。区别在于，爱的眼睛看不见痛苦或绝望。它们不在那里！这就是奇迹。奇迹是真正的看见。不要以为爱能看着痛苦而在那里看见爱。爱根本不看痛苦。

慈悲不是你所认为的那样。《圣经》指示你要像上帝慈悲一样慈悲。你已将其定义为不同于上帝的慈悲。相信上帝看着苦难并以同情和关切回应却不结束苦难，就是相信一个像你一样慈悲的上帝。你以为如果可能的话，你会结束苦难，从自己的苦难开始，然而你无法像上帝一样通过使苦难变得真实来结束苦难。这里没有把苦难变成快乐、把痛苦变成喜悦的魔法。这些行为确实是魔法，是幻象之上的幻象。你不过是接受了幻象为真理，因此寻求其他幻象来改变从未存在过的东西，使之成为永远不会存在的东西。

像上帝一样慈悲，就是像上帝一样观看。我再次向你强调，这不是看着苦难并对自己说你看不见它。我不是倡导无心，而是全心。如果你相信哪怕最小的一部分真理，如果你只相信自己不过是巨大太阳中针尖大小的光点，你仍然无法相信痛苦和绝望的现实。如果你相信，你就相信这是上帝的状态。如果这是真的，苦难的结束还有什么希望？宇宙中还有什么光能结束黑暗？

反转这个想法，看看它是否比以前更有意义。在这个场景中，一位仁慈慈爱的上帝将自己的存在延伸到宇宙的创造中，却不知何故延伸了不属于祂的东西，创造了与祂的存在在各方面都不相似的东西。即使是你，会尝试这样的愚蠢行为吗？你会构想那不可构想之物吗？

那么还剩下什么答案，除了你没有看到现实的本来面目？错误地看见对你有什么好处？尝试重新看见有什么风险？一个没有苦难的世界除了天堂还能是什么？

不要向过去的人物寻求超越幻象到达当下的道路。看向内在的那一位，他知道道路。基督在你之内，你安息于上帝之中。我发誓永不离开你，永不让你失去安慰。圣灵已将你愿意接受的安慰带给你那困扰的心智。现在转向我，来安慰你困扰的心。

你尚未充分逆转你的思维，否则你的心不会仍然困扰。这种逆转尚未发生，因为你将心智和心灵分开，认为你可以涉及一个而不涉及另一个。你相信用心智知道是一个学习过程，它与你所是的一切其他部分分开。因此你可以知道，而那种知道并不成为你所是。你认为你可以爱，而爱并不成为你所是。没有什么是独立于你的存在之外的。没有什么是独自站立的。你所有试图保持事物分离的尝试，都只是对原初分离的重演，用以说服自己分离确实发生了。

你并非分离而孤独地站立。听到这些话，你的心欢喜，你的心智却反

叛。你的心智反叛，因为它是小我的堡垒。你的思想体系制造了你所看到的世界，小我是其建造中不变的伴侣。

然而你的心智也曾在所有带你来到这里的教导的学习中欢喜，为一项带来安息的成就而自我祝贺。正是从这种安息中，心开始被听见。

正如圣灵能使用小我所造之物，小我也能使用心智所学但尚未整合的东西。直到你成为你所学的，你才为小我的阴谋留下余地。一旦你成为你所学的，就没有空间让小我存在，被逐出你为它建造的家后，它慢慢死去。在此之前，小我会为心智所获得的东西感到骄傲，甚至为你学习所提供的更大平安和满足感。它能够并确实将自己视为更好、更强、更能在世俗中成功。它会把你学到的一切用于自己的动机，并为你的新能力拍拍你的背。没有你的警惕，它甚至可能显得比以前更强大，批评更尖锐。它假装让你遵守新标准，只是为了用你所学来增加你的内疚。因此它在日常战斗中获胜，并致力于你的最终退位——你放弃并承认失败的那一天。它挑战你快乐、爱和奇迹的权利，只求让你声称与这些幻想共存是行不通的，在这里永远不可能实现。

在这片战场上，你勇敢地前进。战争日夜不息，你已经疲惫不堪。你的心为慰藉而呼喊，并未被忽视。帮助就在这里。

不要相信你所学的全部不会完成它被给予你去做的事。不要相信你的失败或小我的成功。你所学的全部仍然与你同在，无论你对学习结果的感知如何。你对可控结果的感知才是需要改变的。记住，原因和结果是一体的。你想学的东西，你不会不学到。

我们将从在一个中立状态中开始工作，在那里战争不再进行，日常战斗停止。谁赢谁输在这里与我们无关。和平尚未到来。但投降的白旗已被挥舞，落在了一片神圣的地面上，那里中立将短暂统治，然后和平将带着喜悦的欢呼爆发。

没有可珍视的战利品。这场战争没有胜利者。所有学到的东西只是在一次又一次地学习，表明这是你不想要的。回归自由的回家之路，远离痛苦、失败和虚荣的呼喊，现在正是所寻求的。中立状态是回归的开始。军队可能尚未向家行进，但他们的准备正在进行中。

第章：第一课

爱是（Love is）。它通过成为它所是来教导。它不做任何事情。它不努力。它既不成功也不失败。它既非活也非死。因此它过去一直是，将来也一直是。它并非你们人类所特有。它与一切事物都有关系。一切对一切。

正如真正的知识无法被学习，爱无法被学习，你也无法被学习。你所渴望却无法学习的一切，已经成就了。它在你之内被成就了。它就是你自己。想象海洋或猎豹、太阳或月亮、或上帝本身试图去学习它们是什么。它们和你一样。一切都在你之内存在。你就是宇宙本身。

它是一个共享的宇宙，没有分裂。没有区域，没有部分，没有内在也没有外在，没有梦也没有幻象可以逃脱或隐藏、消失或不再存在。没有一种人类境况不存在于所有人类之中。一个人拥有另一个人没有的东西是完全不可能的。一切都是共享的。这过去是真理，也将永远是

真理。真理就是真理。真理没有程度之分。

你不是形式，你的真实世界也不是。你以形式寻求上帝的面容，正如你以形式寻求爱。爱和上帝都在那里，但它们不是你身体眼睛所见的形式。正如你在这页上看到的文字只是远远超出符号所能暗示的意义的象征，你周围的一切和每一个人——你看到的和你只能想象的——也是如此。寻求上帝的面容，即使以基督的形式，也是在寻求那永远没有形式的东西。真正看见，就是开始看见无形之物。开始看见无形之物，就是开始理解你是什么。

你现在所看到的一切，只是真正在你面前之物的象征，其荣耀超越你最深的想象。然而你坚持只想要你的眼睛能看到、手能掌握的东西。你称这些东西为真实，其他一切为不真实。你可以闭上眼睛，相信自己处在黑暗中，但你不相信自己不再真实。闭上你已习惯观看的一切的眼睛。你将看见光。

在只属于不再看见的眼睛的光中，你将找到居于你里面的基督。在耶稣基督里，上帝之子成了人之子。他带着一张与你极其相似的脸、一个两条腿两条胳膊、十个手指十个脚趾的身体行走于世。然而你知道这不是耶稣，这也不是基督的画像。耶稣给了爱一张面孔，正如你在此所做的一样。但爱并未附着于形式并说："这就是我所是。"除了作为象征，任何事物怎么能有形式呢？家族纹章、母亲的戒指、结婚戒指都是一样的：它们只是以形式代表它们所象征的东西。

没有一种形式不是如此。一个形式只是一种表征。你一天看到上千种形式，有不同的名称和不同的功能，你并不认为它们都是一样的。你根据实用性或悦目性、流行度或声誉给每一种赋予价值。你将每一种置于与你的关系中，因此你甚至不以它的本来面目看形式，而只以它会为你做什么来看。你将形式囚禁于你的意义中，然而你的意义比它的形式更真实。你赋予一切事物所有意义，因此你用天使和魔鬼充满你的世界，它们的地位取决于谁会帮助你、谁会阻碍你。你就是这样确定你的朋友和敌人，因此你有变成敌人的朋友和变成朋友的敌人。虽然一支铅笔在你的判断中可能基本上仍然是一支铅笔，至少只要它具有你所确定铅笔应有的所有特质，但很少有人能在所有时间、所有地点都展现出你所预设他们应具备的特质。因此一个人令你失望，另一个人令你着迷；一个人支持你的事业，另一个人贬低你。在所有场景中，你仍然是你的世界的创造者，赋予它原因和结果。如果情况如此，世界怎能不是象征性的，每个象征的意义都由你、为你所选择？没有什么东西是它自身，而只是它对你而言是什么。

在这个混乱中，一个简单的陈述被带来：爱是。它从不改变，只象征它自己，它怎能不是一切，或不包含所有意义？没有形式能包含它，因为它包含所有形式。爱是形式在其中消失、一切事物如其所是地被看见的光。

你们这些寻求帮助的人现在想知道这如何能帮助你。还有什么可说而未被说过的？这些文字按照我自己的承认，不是象征吗？帮助正是通过它们所象征的东西而来。你不需要相信这些文字或练习的潜能会改

变你的生活，因为这些文字以它们所是的样子进入你，而不是它们所代表的象征。一个关于爱的观念现在被种下了，种在将使它生长丰富的土壤中。

一切事物都诞生于一个观念、一个思想、一个构想。一切在你们世界中显化的事物，最初都是在心智中构想的。虽然你知道这是真的，你仍然相信你是结果而非原因。

这在一定程度上是由于你对心智的概念。你构想它是什么，它对你就是什么。虽然许多教导试图动摇你所珍视的这个概念，因为你用心智来处理概念，你无法让新学习发挥作用。这是因为你相信你的心智在控制它所想的东西。你相信一个输入和输出的过程，完全是人类的、科学可证明的。因此一个观念的诞生是之前事物的结果，是把旧事物看作新事物，是对以前观念的改进，是把各种信息收集成新的配置。

这对非此世界的学习意味着什么？意味着你通过同样的镜头来过滤它。你以同样的方式思考它。你试图收集它，以便它能对之前的东西提供改进。你寻找证据，表明如果你以某种方式行事，某些事情就会随之发生。就像一个孩子学习不碰炉子因为它是热的、烫伤会结果，或学习一条温暖的毯子是舒适的，你将其置于一千个依赖于你的感官和判断的测试中。虽然你相信自己知道什么会伤害你、什么会让你感到舒适，你却将不可比较之物与可比较之物相比较。

不要以为你构想中的心智能在没有比较的情况下学习。一切都是真或假、对或错、黑或白、热或冷，完全基于对比。一种化学物质以一种方式反应，另一种以另一种方式反应，只有在对两者的研究中，你才相信学习发生了。

你尚未放弃你在控制你所学内容的观念，也尚未接受你可以以一种你以前没学过的方式学习。因此我们从头转向心，以利用你对心的概念——这些概念更符合非此世界的学习。

这些爱的文字并非通过你的眼睛进入你的身体，并在你的大脑中安家，在那里被提炼成你能理解的语言。当你阅读时，要觉察你的心，因为这是学习进入并停留的地方。你的心现在就是你的眼睛和耳朵。你的心智可以留在你对大脑的概念中，因为我们绕过它，不再向它发送信息供它处理，不再给它数据供它计算。你被要求做的唯一思维改变，是认识到你不需要它。

这对你意味着的，远远超出这门课程的学习。一旦这样一个概念被放弃而不被取代，你将获得超越你最深层想象的自由，你的姐妹和兄弟也将获得自由。一旦一个这样的概念被击倒，其他概念很快随之而来。但没有一个比这个更根深蒂固，我们今天开始让它脱落。你们这些一直无法将心智与身体、大脑与头部、智能与知识分开的人，振作起来。我们放弃尝试。我们只是以一种新的方式学习，在我们的学习中认识到，我们的光从我们心中照耀出来——那是我们献给主的祭坛。基督在这里居住，我们在这里集中我们的能量和学习，很快就会学到我们想要知道的无法在我们过度劳累、过度信任的大脑的数据库中计算，那个我们无法与我们认为它所在之处分开的心智。

相比之下，我们的心走向世界，走向苦难者，走向身体和心智的软弱者。我们的心不那么容易被囚禁在我们血肉的躯壳中。我们的心因喜悦而展翅飞翔，因悲伤而破碎。大脑则不同，它不断记录一切，一个沉默的观察者，很快就会告诉你，你心的感受确实是愚蠢的。我们向我们的心寻求指引，因为真正的指引者居住在那里。

你们这些认为这个想法充满感伤、肯定会让你放弃逻辑、然后肯定会让你走向毁灭的人，我再次对你说：振作起来。你心中所愿的这种愚蠢现在将拯救你。记住，是你的心渴望回家。你的心渴望被记住的爱。你的心引领道路，如果你跟随，它必定会将你置于回家的路上。

你的心所承受的痛苦，有什么是它未能珍视其源头的？它的源头是爱，而你需要什么更大的证据来证明爱的力量？你的心所承受的这种痛苦，必定是一把切割组织的刀，一种对大脑来说会停止所有功能的打击，一种远比任何癌症更强大的细胞攻击。爱的痛苦，如此被珍视以至于无法被放下，确实能够并确实攻击组织、大脑和细胞。然后你称之为疾病，让身体让你失望，却仍然永远将爱持守于你自己。

痛苦必须伴随爱和失去吗？这是你付出的代价吗，你问，为了打开你的心？然而，如果被问到是否愿意放弃爱，你不会回答愿意。还有什么值得这样的代价、这样的苦难、这么多的眼泪？还有什么痛苦你会像手放下燃烧的余烬一样在痛苦来临时放下？还有什么痛苦你会紧紧抓住，一种不愿放弃的悲伤？还有什么痛苦你如此不愿意牺牲？

不要以为这些是无意义的问题，为了让爱和痛苦在一起，在那里让你得不到帮助和支援，因为以这种方式将痛苦和爱放在一起毫无意义，然而却最有意义。这些问题只是证明了爱的价值。你还珍视什么比它更有价值？

你的想法可能会引导你给出许多答案，有些人多些有些人少些，你的答案取决于你思想的顽固性，被你的小我引导，它会把逻辑挡在爱的路上。另一些人可能会以另一种方式使用他们的思想，声称选择爱而非痛苦，而实际上他们选择的是以爱为代价的安全。这里没有人相信他们可以拥有一个而没有另一个，因此他们生活在恐惧中，尽管他们渴望它胜过一切。

不要以为爱能以任何方式与生命分开。但我们现在开始把生命的判断从它身上拿走——那些通过你的经验获得的判断，基于你得到多少爱、多少爱被从你那里保留的判断。我们开始只是接受我们已被给予的爱之力量的证据。我们将一次又一次地回到这一点，当我们学习认识爱是什么的时候。

第章：爱的公平性

你必须爱上帝才能知道爱是什么吗？当你纯粹地爱时，无论你是否意识到，你都认识上帝。纯粹地爱意味着什么？意味着为爱而爱。只是去爱。没有虚假的偶像。

虚假的偶像必须被带到光中，在那里被看见为它们所是的虚无，然后你才能为爱而爱。什么是虚假的偶像？你认为爱会给你带来的东西。你有权得到爱所给予的一切，但无权得到你认为爱会通过它的获取为

你提供的东西。这是一个典型的例子，说明没有认识到爱就是（Love is）。

爱与渴望如此亲密地联系在一起，因为它们在分离的时刻一起诞生——当时离开爱的选择和回归爱的选择同时诞生。爱因此从未真正丢失，只是被渴望所遮蔽，渴望被置于你和你的源头之间，既遮蔽了它的光，又提醒你它永恒的存在。渴望是你爱之存在的证据，因为即使在这里，你也不会渴望不被记得的东西。

你对上帝存在证明的漫长寻求，在这里结束，当你认识到爱是什么时。有了这个证据，你存在的证据也得以确立。因为在你对爱的渴望中，你也认出了你对自我的渴望。如果你不是因为你对你所恐惧不是、但你确实是的那个自己的认识——这由你的渴望所见证——你为什么会想知道你是谁、你在这里的目的是什么？

当你存在的证据被确立时，所有恐惧都结束了。所有恐惧都基于你无法认识爱，从而无法认识你是谁和上帝是谁。当怀疑如此强大时，你怎么可能不恐惧？当怀疑消失、爱充满怀疑曾占据的所有空间时，你怎能不欢喜？当怀疑消失时，没有阴影残留。没有什么站在上帝的孩子和孩子的源头之间。没有云层阻挡太阳，夜晚让位给白天。

上帝的孩子，你在这里是异乡人，但无需对你的自我感到陌生。在你对你自我的认识中，时间、空间和地点的所有威胁都消融了。你可能仍然行走在一片异乡的土地上，但不是在遗忘的迷雾中，那迷雾会遮蔽本应是一段短暂冒险的东西，并用如此猖獗的恐怖和混乱的梦取而代之，以至于安全的立足点都不可能，白天在走向死亡的漫长行军中无尽地变成黑夜。认识你是谁，上帝的光在你前面走，照亮每一条道路，照亮你从中不受干扰地醒来的梦的迷雾。

只有爱有能力将这场死亡的梦变成对永恒生命的觉醒觉知。

渴望、学习、寻求、获取、拥有的需要、保留的需要、抓住的呼唤、驱动的力量、选择的激情——所有你为了替代你已经拥有的东西而制造的东西，将同样确定地引导你回到你身边，正如它们可以引导你误入歧途一样。你所造之物将引向何方，只取决于你的决定。你的决定，以多种形式包装，就是简单这一点：朝着爱前进或从爱撤退，相信它被给予还是被保留。

爱是在你的世界中遵循上帝律法的一切。其他一切都假定一个人拥有的东西是另一个人被剥夺的。虽然爱无法被学习也无法被实践，但有一个实践我们必须做，以便认识爱的临在。我们实践按照爱的律法生活——一种增益而非损失的律法，一种说"你给予越多，你获得越多"的律法。

在上帝的律法下，没有输家也没有赢家。没有人被给予的比另一个多。上帝不能爱你的邻居超过爱你，你也不能赚取比你现在拥有的更多的上帝的爱，或在天堂中更好的位置。心智在小我的指导下，在赢家和输家、努力争取和赢得更好位置上繁荣发展。心不知道这些区分，那些认为自己的心因为在此的经验而被打击和虐待而学会了这些区分的人，欢喜地知道事实并非如此。这种表面的幻象之所以被相

信，是因为你的心智使之如此。你的思想一次又一次地回顾了爱带来的所有痛苦。它停留在爱似乎失败的场合，因为它认不出爱不能失败。

你对你兄弟姐妹的期望和错误感知，是导致你相信爱会失败、丢失、撤回或变成仇恨的原因。你对天父的错误感知，是导致所有其他感知错误的原因，包括你对自己自我的感知。

当你想到出于爱而行动时，你对爱的想法基于感情，必须被挑战。爱不是在你心情烦躁时表现得友善。爱不是做慈善和服务的善行。爱不是把逻辑抛到风中，以愚蠢的方式行事，伪装成快乐却无法伪装成喜悦。你们每个人心中都有一个形象，一个你相信知道爱是什么的人。这也许是一位总是和蔼可亲、对任何人都没有一句气话、也不关心自己的长者。这也许是一位母爱盲目、自我牺牲的母亲。另一些人可能想象一对长期结婚的夫妻，每个人都致力于对方的幸福，或一位无条件爱的父亲，或一位无误引导的牧师或神父。对于你钦佩的每一个或任何一个这样的人，你赋予你并不拥有的特质，并认为你或许在适当的时候可以获取它们。那种和蔼可亲的立场你现在不相信对你有用，那种盲目和自我牺牲是以太高代价获得的，那种奉献你或许认为适合一个比你自己伴侣更有爱的伴侣，那种无条件的爱很好，但难道不需要用良好的判断力来调节吗？而那种引导他人的能力当然必须通过获取你无法企及的智慧来赢得。

因此，你对爱的形象是基于比较的。你选择了一个展示了在你身上最缺乏的东西的人，并用那个形象来责备自己，同时说这就是你想要的。

你对"恋爱中"的想法则完全是另一类。在这种语境下，爱不仅充满感情，而且充满浪漫。这种爱很少被视为持久或可持续的。它是年轻人的领域，是老年人的白日梦。它与激情和压倒一切常识的情感溢出同义。恋爱就是脆弱，因为一旦常识未能让你按预期行事，你可能会忘记守护你的心，或忘记隐藏你真正的自我。在一个信任可以变成背叛的世界里，这样的行为确实多么危险啊！

你们每个人都有一个关于完美伴侣的理想，一个随时间改变的理想。那些最受小我束缚的人可能考虑地位和财富、身体美丽和良好教养的外在装饰。那些最不安全的人相信一个会给他们赞扬和礼物、永不转移注意力的伴侣。那些珍视独立的人寻求一个健康、不太苛求的伴侣，一个在繁忙生活中方便的同伴和爱人。

你相信你能爱错人，并根据比爱更重要的标准做出更好的选择。因此你相信爱是一种选择，是给予某些人而不是其他人的东西。你希望成为你玩的这个游戏中的赢家，一个被选中的人，其给予的每一盎司爱都会得到相应的回报。这是你与上帝最神圣的礼物玩的平衡游戏，对给予你回报甚少的爱感到怨恨。然而在这种怨恨中，你认识到爱之真理的真相。

在生活的其他领域，你都不期望这种公平、这种同等价值的交换。你把你的心智献给一个想法，你的身体献给一份工作，你的日子献给不

感兴趣或不满足的活动。你接受你在设定的边界内得到的东西；你期望一定的声望会跟随一定的成就；你接受某些任务必须为了生存而完成。你希望在这里有一些公平，在你给予的和被给予回的东西之间。你希望你的努力工作会产生结果，你准备的晚餐被愉快地享用，你的想法被称赞为有灵感。但你不期望这些。事实上，你常常期望相反的情况，并对世界给予你度过日子的方式的每一个认可表示感激。因为你确实在度过日子，很快这种花费将耗尽你有限的日子，你将死去。生活是不公平的，也不是有意要公平的，你声称。但爱是另一回事。

在这点上你是正确的，因为爱一点也不像你对生活的想象，也不像你度过日子或日子将如何结束的方式。爱是在你的感知中与你在此所做的一切分开的。你认为这种分开使得爱与生活的其他领域关系不大。爱被视为个人的，是另一个人以特殊方式只给予你、你只给予他或她的东西。你的爱情生活与你的工作生活、你的生存问题、你取得成就的能力、你的健康状态和一般福利无关。

即使是你们中不认爱是什么的人，也会保护你们所谓的爱，使之不受你们所造幻象的影响。

一件从世界的疯狂中分出来的事物现在是有用的。它可能不是爱是什么，但爱是什么引导你选择将爱与所谓的现实世界分开——那现实世界实际上是你所造之物的总和。你所挣扎着导航的世界是你所造的世界，爱在其中既不契合，也不真实地进入。但爱已进入你，不会离开你，因此你也必须在这个你所造的世界中没有位置，而必须有另一个你在其中安住并能居于爱之临在的地方。

你们中幸运的人已在你们的世界中创造了一个类似家的地方。那是在紧闭的门后锁起爱的地方。那是你在进入你们所造的世界之后返回的地方，相信在进入时你把世界的疯狂留在门外。在那里你感到安全，将你爱的人聚集在你身边。在那里你分享你一天的冒险，尽力理解你所能理解的，留下其余的，在那里你获得第二天再次走出那些门所需的力量。你一生都致力于退休到这个你在疯狂世界中用爱创造的安全地方，希望你能活到看到你能将疯狂抛在身后的那一天，并且你仍然能在你已经穿过许多次的门后找到爱——在一次为了赚取不再离开它的权利而进行的旅程中。

有些人会称这样的生活自私，并想知道这半幸福之梦的居住者如何赚得了甚至在这短暂的几小时里背对世界的权利。全面与世界疯狂互动是某些人愿意接受他人或自己的全部。这些是愤怒的人，他们会要求他人把他们拥有的爱带入疯狂中，为已造成的混乱负责，试图恢复混乱中的秩序，无论如何，只要愤怒的人不那么孤独地面对他们的愤怒所显示的东西。爱，他们说，不能分开，因此他们感觉不到爱，也看不见爱。然而他们也认出了爱是什么，当他们尖叫："你不能在所有这些人都没有的时候拥有它。你不能把它囤积给自己，当这么多人需要的时候。"

你所看到的每个地方都是爱之不同的证据。这种区别是你的救恩。爱不像这里发生的任何事或一切事。因此你建造了崇拜爱的地方，你的

圣礼保护着爱的神圣，你的家招待你最亲爱的人。

因此，你对爱的感知已经为你准备好了爱是什么。因为在你之内是你崇拜的祭坛，在你之内爱的神圣已被保护，在你之内居住着深爱所有人的主人。在你之内是那道光，它将向你展示爱是什么，并不再让它与生命分开。爱不能被带到疯狂的世界，疯狂的世界也不能被带到爱。但爱能允许一个新世界被看见，一个将允许你居于爱之临在中的世界。

把你所造的分离之爱的所有形象，延伸到爱的大门之外。一个爱的世界对那些锁上门面对世界的人来说会有什么不同？一旦爱加入了世界，他们爱的世界能延伸多远？一旦爱加入了世界，愤怒的人需要多少愤怒来保留？因为爱确实加入了世界，正是这种加入中，爱安住着，神圣如其自身。

世界只是你内在生命的一个反映——那看不见的、未被你所有策略和防御准备过的现实。你为发生在你外部的一切做准备，对你内部发生的一切却毫无准备。然而，正是内在发生的合一会带来整个世界可见的合一。这种内在世界的合一只不过是你对爱是什么的认识——安全而稳固地在你和你弟兄之内，当你们在真理中结合时。不要以为这种结合是一个隐喻，一串悦耳的话语，如果你留意它们就会带给你安慰，这是在一个美丽话语取代它们所代表之意义的世界里又多一份感情。这种结合是你所寻求的目标，唯一值得爱之召唤的目标。

这个目标与所有其他目标分开，正如爱在这里一样——一个不触及你所感知的无爱世界的目标。它与你外部世界无关，却与你内部世界的一切有关，在那里，在爱的临在中，外部和内部世界合而为一，将你所见并称之为家的世界留在你视野之外。这个你曾如此孤独和恐惧的外国世界，将在那里徘徊一会儿，不再能恐吓你，直到最终它消逝回它所来自的虚无中，一个新世界升起取代它的位置。

第章：关系

你里面的基督是完全的人性和完全的神性。作为完全的神性，一切都是已知的。作为完全的人性，一切都被遗忘了。因此我们开始重新学习那已知的，作为那已经拥有一切的一位。正是人性与神性的这种结合，迎来了爱的临在，因为一切导致你恐惧和痛苦的东西都消逝了，你再次认识到爱是什么。正是人性与神性的这种结合，是你在此的目的，唯一值得你思考的目的。

你们这些用无意义的漫游和思想填满心智的人，那些什么真实事物都不考虑的思想，欢喜吧，有一条路可以结束这混乱。你所看到的世界是混乱的，其中没有什么是值得信赖的，包括你的思想。这就是为什么你的思想必须被重新献上，献给唯一值得你思考的目的——与你真实的自我、你里面的基督合一的目的。

我之前说过，只有通过与我合一你才能学习，因为只有与我合一你才是你的自我。现在我们必须扩展你对合一和关系的理解，以及你对我的理解。

没有上帝，合一是不可的。上帝就是合一。这不像是在说上帝就是爱

吗？没有合一，爱是不可能的。关系也是如此。上帝创造一切关系。当你想到关系时，你想到一种关系，然后另一种。你与这个朋友或那个朋友的关系，与丈夫或妻子、与孩子、雇主或父母的关系。在这种具体思维中，你失去了神圣关系的意义。关系本身是神圣的。

关系存在于细节之外。这是你无法构想的东西，也是你的心必须重新学习的东西。所有真理都是可概括的，因为真理不关心你们世界的任何具体细节或形式。你认为关系存在于一个身体和另一个身体之间，而只要你还这么认为，你就不会理解关系或合一，也不会认识到爱是什么。

关系是存在于一件事物和另一件事物之间的东西。它不是一件事物或另一件事物。就它不是第三件物体而言，它不是第三件东西，但它是一个独立的东西，是第三个东西。你意识到当你写字时，你的手和铅笔之间存在一种关系，但你完全视之为理所当然，以至于忘记了它的存在。所有真理都在于关系，即使是这样简单的关系。铅笔不是真实的，握笔的手也不是真实的。然而两者之间的关系是相当真实的。"当两个或更多聚在一起"并不是让身体结合的命令。它是一种描述真正真实、唯一存在的现实的陈述。正是这种结合是真实的，它使所有创造物唱起欢欣之歌。没有一件事物能在没有另一件事物的情况下存在。原因和结果是一体的。因此，一件事物不能在没有它们一体的或真理中结合的情况下导致另一件事物。

我们现在开始为你描绘一幅新图景，一幅前所未见但你的心而非眼睛可见的图景。你的心在看不见爱的情况下知道爱。你给它形式并说："我爱这一个"或"我爱那一个"，然而你知道爱存在于你所爱的对象之外。爱被放在一个非此世界的框架中分开。你举起物体来捕捉它，为爱的视野放上框架并说："这就是它。"然而一旦你捕捉到它并挂在墙上供所有人观看和凝视，你意识到这根本不是爱。然后你开始建造你的防御，引用你的证据来说："是的，这就是爱，我在这里拥有它。它挂在我的墙上，我凝视着它。它是我的，我可以拥有、保留和珍惜。只要它在我可以注视的地方，它对我就是真实的，我就是安全的。"

"啊，"当你找到爱时你想，"现在我的心在歌唱；现在我知道爱是什么了。"你将你找到的爱附着于你找到它的那个人身上，并立即寻求保存它。爱的博物馆有数百万个，远远超过祭坛的数量。然而你的博物馆无法保存爱。你已成为收藏者而非聚集者。你的恐惧已变得如此强大，以至于所有能对抗它的东西都被收集起来以求安全。就像你墙上装裱的爱一样，装满你架子的收藏品，无论是思想、金钱还是可观赏的物品，都是你绝望的尝试，想把某些东西留给自己，远离其他一切。在将爱分开时，你认识到它在这里没有位置；但你继续将自己分开，并将你能找到定义为有价值的一切分开。你建造你的银行和你的博物馆，作为你爱的宫殿，再也看不见藏在宫殿墙内的金牛犊。

这种保存事物的冲动，不过是你想在世界上留下印记的冲动——一个印记说："我在我的时代获得了许多。我所爱的这些是我留给世界的东

西，我传递下去；它们宣告我曾在这里。"再次，你有正确的想法，然而它被如此可悲地错置，以致嘲弄了你之所是。爱确实标记了你的位置——但在永恒中，而不是在这里。你所留下的东西从不真实。

聚集在一起的爱是庆典。被收藏的爱只是对爱的嘲弄。这种差异必须被认识和理解，就像将爱与其他一切分开的冲动必须被理解一样，因为有了理解，这些冲动可以被赋予意义。有了理解，它们可以开始为一个疯狂的世界带来理智。

你尚未相信或理解你所感受到的冲动是真实的，既不好也不坏。你的感受实际上来自爱，你的回应才受恐惧引导。即使是破坏和暴力的感受也来自爱。你并不坏，你没有任何感受可以如此标记。然而你在关于你的感受意味着什么、以及它们如何将爱带给你和你带到爱方面被误导了。

正是在理解你感受和你所做之事之间关系中，爱的课程被学习。每一种感受都要求你与它建立关系，因为在那里你会找到爱。正是在每一个结合、每一个进入中，爱存在。每一个结合、每一个进入之前，都有一个判断的暂停。因此被判断的事物不能被结合，也不能被进入，在那里它可以被理解。被判断的事物停留在你之外，正是停留在你之外的事物召唤你做爱不会召唤你做的事。停留在你之外的是所有尚未与你结合的事物。与你结合的事物在结合中变得真实，真实的事物只有爱。

你看到这个课程的实用性了吗？一个暴力的冲动，一旦与爱结合，会变成别的东西，能造成什么恐怖？一个暴力冲动可能意味着许多事情，但总是隐藏在背后的是一种对和平的压倒性渴望。和平可能意味着对旧事物的毁灭，而爱能促进许多军队的兴衰。当它们被带到爱面前时，有什么毁灭性的军队会震动世界？

在你之内，整个世界是安全的、确定的、有保障的。没有恐怖统治。没有噩梦统治夜晚。让我再次给你内在与外在的区别：内在是已与你结合的一切。外在是你要保持分离的一切。在你之内是你与任何事物有过的每一种关系。在你之外是你保持分离、标记、判断和放在你架子上的所有东西。

这就是两个世界所构成的全部。你视为真实的世界是你保持在自己之外的世界，使得可以用你身体的眼睛观看它。你看不见也不相信的世界是你无法向外看的世界，但它确实是真实的世界。向内看真实世界需要另一种视野：你心的视野、爱的视野、你里面基督的视野。

你看着家门外的街道，无论你看到的是沐浴在灯光下的郊区街道、蒸汽弥漫着垃圾和犯罪的街道，还是生长的玉米田，你说那是真实的世界。那是你出去谋生、接受教育、寻找伴侣的世界。但你站在其中的家，就像你的内在世界，是你过最有意义生活的地方。在那里你的价值观形成，你的决定做出，你的安全找到。这个比较不是随意画的。你的家在内在并且是真实的，就像你在世界中所造的家一样真实。你可以说真实世界在你自己之外的某个地方，正如你将真实世界想象为在门外的某个地方，但这样说并不能使之如此。

你持续渴望只与外在世界建立关系，正是这种渴望使这样的世界得以存续。这是因为你对关系的定义不是结合的。你与什么结合，什么就变得真实。当你把它带入你的自我，你就使它成为真实，因为你使它与你真实的自我合一。这就是现实。你未与之结合的一切都留在外面，是幻象，因为与你不同一的事物不存在。

因此你成为一个身体，在一个幻象世界中移动，那里没有什么是真实的，没有什么是真实发生的。这个幻象世界充满了你被告知和自己说必须做但你不想做的事。你的生活越是充满这种事情，你的现实就变得越小。所有会与你结合并成为你创造的现实世界一部分的东西，都仍在你触及范围之外。

你世界中没有一样东西不能通过与你的关系而变得神圣，因为你就是神圣本身。你不知道这一点，只因为你填满了你的心智，让你的心空着。你的心只有通过关系或合一才能变得饱满。一颗饱满的心能遮蔽一个饱满的心智，不给无意义的思想留下空间，只给真正真实的东西留下空间。

本课程中为你心智准备的第一个也是唯一的练习已经被陈述了：将你的思想奉献给合一。当无意义的思想充满你的心智，当怨恨升起，当忧虑来临时，重复那个打开你的心、清空你的心的思想："我将所有思想奉献给合一。"只要你需要用这个来取代无意义的思想，就想想这个，对自己说——如果需要一天说一百次。你无需担心用什么来取代无意义的思想，因为你的心会在你表达愿意让它这样做时，通过满足对合一的渴望来介入。

你尚未理解你对将地狱变为天堂、将疯狂变为和平的合一的抵抗有多强。你尚未理解你选择将什么与你结合、将什么留在你之外的能力。你选择成为分离的愿望是你所构想的最疯狂的愿望。在对合一的渴望之上，你放置了这个分离和孤独的愿望。你对上帝的整个抵抗都基于此。你认为你选择了与上帝分离，以便你能靠自己成功，而当你渴望回到上帝和作为你家的天堂时，你不想承认你无法靠自己到达那里。因此你把生活变成了一场测试，相信你可以通过自己的努力通过或失败。然而你越努力靠自己这样做，你就越意识到你努力的徒劳，即使你不想承认你的努力是徒劳的。你紧抓着努力，仿佛它是通往上帝的道路，不想相信所有努力都是徒劳的，或一个简单的解决方案存在。你世界中的一个简单解决方案——一个不需要你付出努力的解决方案——被视为没有价值。个体，你推理说，是通过所有这些努力和挣扎形成的，没有它就不会存在。在这点上你是正确的，因为当你使自己成为一个个体时，你否认了自己与所有其他人的合一。

你所有的个体化努力都集中在身体的生活上。你对身体生活的关注是为了保持你的身体分离。"克服"是你这里的流行词，当你挣扎着克服所有会阻止你拥有你认为想拥有之物的逆境和障碍。这是你对生活的定义，只要它还在，它就定义了你视为真实的生活。它给你呈现一千个选择，不是一次而是多次，直到你相信你的选择权是一种幻想，你确实是无能为力的。因此你缩小你想要的东西，用一心一意的决心去

追求它，相信你能控制的唯一选择是努力去获得什么。如果你让整个世界退去，专注于这一个选择，你推理说你必定最终会成功。这就是你对自己在制造的这个世界上导航能力的信任的全部；如果你最终确实成功了，你的信任被视为合理的。代价不被审视也不被承认，然而当这种信任实现时，代价变得相当真实。与其感觉你获得了什么，你现在要努力克服的是失落感。你做错了什么，你想知道？为什么你不满足于你取得的一切？

这种驱动你生活的"得到你想要的东西"，一次又一次被证明，一旦你实现了它，那并不是你想要的。然而当这种情况发生时，你认为你只是选择了错误的东西，因此选择另一个又一个，没有停下来意识到你在幻象中选择。你对没有在你所寻求的东西中找到幸福感到如此惊讶！你继续将生活视为一场测试，驱使自己在一次成就之后追求另一个，确信下一个或再下一个会是成功的那一个。

这确实是一个把戏，因为曾经失败过的东西必定会再次失败。现在就停下来，放弃你认为你想要的东西。

现在就停下来，意识到你对这些话的反应，你抵抗的强度。放弃你想要的东西？这确实是你一直期望上帝问你的东西，也是你一生都在防备的。你为什么应该做出这种牺牲？那你的人生还有什么用？你真的想要得很少。当你意识到这一点时，你才能继续去拥有属于你的一切。

你进入的每一个结合、每一个合一，你的真实世界都会增加，而留下来恐吓你的东西会减少。这是合一生成的唯一损失，而且是对仅仅是幻象之物的损失。当合一开始对你看起来更有吸引力时，你开始想知道它是如何发生的。一定有你不知道的某些秘密。你问，设定目标和实现目标与与某物合一之间有什么区别？

这些不必是两件分开的事，而是由你的选择使之如此——选择靠你自己去实现你想要的。这就是合一和分离之间所有的区别。分离是你靠自己感知的一切。合一是你邀请我进入并与上帝分享的一切。你不能孤独，也不能没有你的天父，然而你的邀请对于你觉知到这种临在是必要的。正如我曾经是的，你既是人也是神。你的人类自我所遗忘的，你真实的自我为你保留着，只等待你的欢迎，再次向你显现。

上帝在关系中被认识，因为这是这里唯一真实的东西。上帝不能在幻象中被看见，也不能被那些恐惧他的人所知。所有恐惧都是对关系的恐惧，因此是对上帝的恐惧。你可以接受世界另一部分统治的恐怖，因为你感觉与它没有关系。只有在关系中，任何事物才变得真实。你意识到这一点，因此你努力远离所有与你的关系会增加你的不适和痛苦的事物。认为任何关系能引起恐怖、不适或痛苦，正是你在思考关系时出错的地方。

你认为接触暴力就是与暴力有关系。事实并非如此。如果真是这样，你与你接触的一切都会结合，世界将是天堂，因为你所看到的一切都被你的神圣所祝福。你在世界中移动而不以任何方式与它建立关系，正是你与它可以成为的天堂疏离的原因。

记住现在一个美好的一天，因为你们每个人都至少有过一个在黑暗世界中闪耀光辉的日子。一个阳光照耀你的世界、你感觉自己是万物一部分的日子。每一棵树、每一朵花都欢迎你。每一滴水似乎都滋润你的灵魂，每一阵微风都把你带向天堂。每一个微笑似乎都是为你而笑，你的脚几乎不触及你走过的柔软地面。当你与所见之物合一时，这就是等待你的。当你对世界不做任何判断，从而与一切结合，并将你的神圣延伸到悲伤的世界，使它成为喜悦的世界时，这就是等待你的。

第章：宽恕/合一

合一建立在宽恕之上。你以前听过这个，却不理解你要宽恕什么。你必须宽恕现实是它所是的。现实，那真正真实的，是关系。你必须宽恕上帝创造了一个你不能孤独存在的世界。你必须宽恕上帝创造了一个共享的现实，然后你才能理解它是你唯一想要拥有的。你必须宽恕这个现实与你一直想象的不同。你必须宽恕自己无法靠自己成功，因为你已经意识到这样做的不可性。你必须宽恕自己成为你所是的——一个只存在于关系中的存在。你必须宽恕所有其他人如你一样。他们也无法分离，无论他们多么努力。宽恕他们。宽恕自己。宽恕上帝。然后你将准备好开始学习活在关系的现实中到底有多不同。

你的弟兄并非独立于你而存在，你也不是独立于你的弟兄。这是现实。你的心智并不包含在你的身体内，而是与上帝合一，并与所有人平等共享。这是现实。作为你存在中心的心，是一切存在之物的中心。这是现实。这些事都不会让你比你曾认为自己更少，但它们确实使你无法分离。你可以渴望不可能之事直到你的日子结束，但你无法使之成为可能。为什么不宽恕这个世界与你所想的不同，并开始了解它真正的样子？这就是世界在这里的目的。当你学会了它要教你的一切，你将不再需要它，你将温柔地放下它，在天堂的位置找到它。

这就是你世界的文字、符号、形式和结构来教导你的一切，尽可能简单直接地陈述。你既不分离也不孤独，过去从未是，将来也永远不会是。你所有的幻象都是为了掩盖你存在的这一事实而被创造的，因为你宁愿它不是这样。只有当你不再希望那不可能之事时，你才能开始看到什么是真实的。

我作为先知和救世主最不被那些最像我的人接受——那些看着我长大、与我的父母一起工作、住在同一个城镇的人。这是因为他们知道我与他们并无不同，他们无法接受他们与我是相同的。他们那时是，你现在也是，与我并无不同。我们都一样，因为我们不是分离的。上帝将宇宙创造为一个相互关联的整体。即使科学也不再争辩宇宙是一个相互关联的整体。你在圣灵的帮助下，将你用来隐藏现实的东西，正在转变为能帮助你学习你的现实真正是什么的东西。然而你仍然拒绝倾听和学习。你仍然宁愿事物是其他样子，并通过你的偏好选择保持这样。

做一个新选择！你的心渴望为你做出、你的心智越来越难以否认的选择。当你选择统一而非分离时，你选择现实而非幻象。你通过选择和

谐来结束对立。你通过选择和平来结束冲突。

所有宽恕都能为你做这些。宽恕原初的错误——选择相信你是分离的，尽管这不是真的，也永远不可能如此。有什么慈爱的创造者会创造一个这样的事可能发生的宇宙？一个孤独的事物将是一个没有爱创造的事物，因为爱创造像它自己一样，并与一切被创造之物永远合一。这个简单的认识将开启你学习你的心希望你学习的东西的道路。

你在世上并不孤独，这一事实向你表明，你注定不是孤独的。这里的一切都是为了帮助你正确地感知，并从那里超越感知到达真理。

分离的对立面不就是以关系结合吗？一切与你以关系结合的事物，因为你的所是而成为神圣的。你在这里看到的每一种对比，都只是指向这个真理。邪恶只在与善的关系中被看到。混乱只在与和平的关系中被看到。当你把这些看作分离的事物时，你看不到关系会向你展示什么。对比展示，这就是为什么它是圣灵偏爱的教学工具。对比只展示以揭示真理与幻象之间存在的关系。当你选择否认关系时，你选择了一个基于你现实对立面的思想体系。因此每一个否认合一的选择都揭示其对立面。与和平分离的是混乱。与善分离的是邪恶。与真理分离的是疯狂。既然你无法分离，所有这些与你现实对立的因素只在对立中存在。这就是你选择假装你能成为你不能成为之物时选择创造的。你选择生活在与真理的对立中，而对立是你自己的制造。

再次选择！放下你对真理将带来的恐惧。有什么比你现在称之为理智的东西更疯狂？与你如此相似之物结合会有什么损失？这只是你目前所站之处的一小步，那么无助和孤独。

然而你确实恐惧，而维持你的恐惧让你非常忙碌。你添加燃料，以免它熄灭，让你面对一种非此世界的温暖。这是你想要拥有的温暖——如此无所不在的温暖，以至于冬天的寒冷再也不必出现。然而，你仍然选择那火焰。你选择地狱之火而非天堂之光。只有你能添加那些火焰的燃料，这就是为什么它们对你来说是可取的。一种非此世界的温暖，白白给予，无需付出努力，让你摇头。如果不需要付出努力才能获得，它怎么能是属于你的？即使它是如此，那又怎样？有些人，你想，可能会选择住在赤道附近，让阳光每天照耀，把添加燃料的火炉抛在身后。但不是你。你想你更喜欢四季，寒冷和温暖，雪和雨，黑夜和遮挡太阳的云。没有这些，生命会是什么？永恒的太阳太容易了，太缺乏想象力，太贫瘠了。每天都一样会变得无趣。也许以后。也许当你老了，对世界感到厌倦时。到那时也许你会坐在太阳下。

这就是你心智的天堂，你赋予合一的含义，你放在永恒平安上的面孔。带着这样的愿景在你的心智中，难怪你不选择它，或把它推迟到你日子的尽头。这样的天堂是为老年人和体弱者准备的，那些准备好离开世界的人，那些已经对世界感到疲惫的人。对你们中仍然年轻、充满活力的人来说，这样的天堂有什么乐趣？那些仍然愿意面对另一场战斗的人？那些尚未面对每一个挑战的人？如果还有一座山要爬，为什么要选择天堂？当然可以以后再选择，当疾病夺去了你四肢的用途，你的心智不再向前奔向下一步时。

对生命的渴望和对天堂的渴望被视为对立的。天堂及其永恒平安的环境，你认为应该保留在生命结束时，因此当年轻人离开世界时，你对不公尖叫。天堂不是为年轻人准备的，你说。那些英年早逝的人没有机会体验生命，体验面对挣扎和挑战、新一天的来临和旧一天的逝去，多么不公平。多么悲哀他们没有机会独立和孤独地站立，成为他们将成为的。他们所是的并不比你更被珍视。未来即将到来的东西才是你为之而活的，带着不变的希望，希望它不会与之前的一样。因为每一个被面对的挑战只是面对下一个的召唤。每一个都来取代旧的，希望这一个会是那一个——同样也希望它不是。

成功只是一个小小的死亡，你必须匆忙前往新的成功和新的存在理由的挑战等待的地方。你放在自己面前的满足的胡萝卜，一旦被抓住，很快就被吃掉了，生命再次以自身为食。正如你吃东西来止饿却再次变得饥饿一样，你生活的其余部分也需要这种持续的维护来维持你赋予它的现实。"挣扎着成功，成功后继续挣扎又一天"是你创造的生活，也是你恐惧天堂会取代的生活。放弃这个想法——即在这里找到意义、获得满足、在悲伤中诞生幸福——被视为放弃。天堂的帮助最常被呼求正是在这个时候，当放弃接近时，因为从来没有什么时候你比当所有计划都失败、放弃成为一个比继续更有吸引力的选择时，更感到需要帮助。

很少有人请求恩典去放弃已存在的，去拥抱可能存在的。因为放弃被视为失败，而这是你最恐惧的。如果可能的话，在生命中不成功确实会是一种失败。然而即使这种可能性你也要紧抓不放，因为没有失败的可能就没有成功的可能，或者你是这样推理的。在你分离状态中看到的对比只使要么/要么的情况成为可能。虽然选择天堂确实是选择放弃地狱，虽然真理确实是选择放弃幻象，但这是唯一存在的真正选择，它们不延伸到你的幻象中，只延伸到真理中。因为在真理中所有幻象都消失了，在天堂中所有关于地狱的思想永远被征服了。

我如何才能说服你，和平是你想要的，而你不知道和平是什么？那些曾经崇拜金牛犊的人这样做是因为他们不知道其他选择。一个慈爱的上帝对他们来说，就像和平的生活对你一样陌生。世界陌生的东西已经改变，但世界没有改变。生活在战争中的人寻求和平。生活在失败中的人寻求成功。换句话说，两者都在说：你在寻求在一个疯狂的世界中寻求理智，在无意义中寻找意义，在无目的中寻找目的。

我如何才能使和平对你来说有吸引力，而你却不认识它？《圣经》说："阳光照耀，雨水落在好人和坏人身上。"那你为什么认为和平是永恒的阳光？和平只是享受雨和阳光，夜晚和白天一样。不加以判断，和平照耀在你所注视的一切上，以及你所面对的每一种情况。

情况也是关系。当和平进入你的关系时，情况也是它们本应是的，在天堂的圣光中被看见。情况不再使一个人对抗另一个人，使任何人无法实现他们想要的成就。现在的挑战在于创造而非成就。有了和平，成就在唯一有意义的地方实现。有了你的成就，你获得了创造的自由和挑战。创造成为新的前沿，那些太年轻而不愿休息、太热衷于生活

而不愿迎接死亡之平安的人的职业。那些通过持续努力无法改变世界一丝一毫的人，在和平中重新创造世界。

在这里他们找到对自己问题最美好的答案。不需要时间、金钱或额头的汗水来改变世界：只需要爱。一个被宽恕的世界是完整的，在它的完整性中与你合一。正是在完整性中，平安安住，天堂所在。从完整性中，天堂等待着你。

现在想想这个——因为天堂怎么可能是一个分开的地方？一块与所有其他部分不同的地理区域？它怎么可能不包含一切，却仍然是它所是的：上帝所爱之子的家园和上帝本身的居所？正是因为上帝与任何事物都不分离，你才无法分离。正是因为上帝与任何事物都不分离，天堂才在你所在之处。正是因为上帝是爱，你所有的关系才是神圣的，从它们中你能找到通往祂和你神圣自我的道路。

你与所爱之人的关系，当他们离开这个世界时，是否断绝了？你仍然思念他们吗？你仍然像他们在世时那样思念他们吗？在你心中，他们生前和死后的区别是什么？诚实地你会承认一种嫉妒，一种觉察到他们仍然存在，但没有身体的痛苦和负担，没有对那些留下来的人的限度的意识。你也许仍然想象他们有身体形态，然而你想象他们快乐平安。即使那些声称不相信上帝或任何形式来世的人，在被诚实地提示时，也会承认这是一个照亮他们心智和平和希望的形象。这个形象像地球、天空和超越它们的一切一样古老。它不是源于幻想，也不是像故事常做的那样从一个心智传到下一个。它只是你对自我觉知的一部分——一种你会否认的觉知，而赞成如此阴郁的死亡思想，使生命变成噩梦。

正是你对你所有快乐思想的否认，导致你过上了如此不快乐的生活。你会拥抱恐怖和罪恶的思想，但你在复活和新生命的思想有机会诞生之前就将其扼杀，并称之为一厢情愿。你期望快乐思想对你造成什么伤害？充其量你视之为妄想。但你恐惧的是失望。你一生中曾希望但未能获得的一切，就是你会用来否认自己任何希望的证据。你不理解希望那永不可能之事与接受那真实之事之间的区别。

世界无法不令你失望，因为你对它的概念基于欺骗。你只欺骗了你自己，你的欺骗并未改变真实存在的东西，也永远不会成功这样做。只有上帝和祂指定的助手能引导你从这种自欺中走向真理。你在欺骗方面如此成功，以至于你再也不能在没有帮助的情况下看到光明。但与你的弟兄结合，光开始照耀，因为所有人都在这里帮助你。这是世界和爱的目的——最仁慈的——结束你的自欺，将你带回光明。

第章：保留（Withholding）

在我们继续之前，现在需要一次重大的思想逆转。这一点已被反复陈述和强调无数次，在这里也将如此：你给予的，你将在真理中收到。你没有收到的，衡量了你所保留的。你的心习惯于以一种你的心智所不习惯的方式给予。你的心会紧抓住每一个想法，看它能为你带来什么，并且对那些想法实现并在这个世界中获得理想事物的人感到怨恨。“我也有那个想法，”当别人在你失败的地方成功时，你悲叹

道。“如果不是因为生活的不公，我本来可以处在那个人的位置，”你哀号。你的心智存在于它自己的世界里，很大程度上由“如果当初”构成。另一方面，你的心知道给予和一种回报——这种回报并非基于你的心智世界或物质环境。尽管有最严重的失望，你的心知道你所给予的，你将在真理中收到。

然而你甚至会从爱中保留一部分你自己，这是我们必须纠正的。因为你所保留的，你无法收到；你无法收到天堂的一部分，也无法认识上帝的一部分或你自己的自我。你的给予必须是全部的，你才能在真理中收到。然而，我们现在将更多地关注保留而非给予，因为你尚未理解你会给予什么，因为你尚未认识到你有什么可以给予。然而，你确实认识到你保留了什么，并且可以在每种情况下开始认识到这一点。随着对你保留的觉知在你心中显现，你将开始意识到你没有给予什么，而随着那种认识，你将意识到你有什么可以给予。

将一件事物与另一件事物比较——一种寻找差异并放大它们、命名这个为这个、那个为那个的比较——是你们世界中所有学习的基础。它基于对比和对立，以及将事物分成群体和物种。不仅每个个体都是独特而分离的，个体群体、土地、系统和组织、自然世界和机械世界、天堂和地球、神圣和人类也是如此。

为了在这个世界中识别自己，你不得不保留一部分自己，并对这一部分说：“这是使我成为独特之我的东西。”没有你所确定的这个独特部分，你的存在似乎甚至比现在更没有目的。因此，最分离的——或你确定最使你分离的——是你最珍视的。

这一个想法本身就构成一个思想体系，因为它是你赖以生活的主要思想。你的努力投入到维持这个幻象中——即你所是必须被保护，而你的保护依赖于保持这部分自己分离。就像你将爱从这个世界上分离出来一样，这个想法也可以被利用，因为它认识到你与这个世界分离的程度和爱一样。这个世界的严酷现实可能占据你的身体和时间，但你允许它不去占据你所分离的这一部分自己。这一部分被保存在你的心中，正是我们接下来要与之合作的部分。

这是对一切试图击倒你的事物尖叫“绝不”的那一部分。生命被视为不断夺走，而你声称这永远不会被夺走。对那些生命受到威胁的人来说，它被称为生存意志。对那些身份受到威胁的人来说，它被称为个体的呐喊。对另一些人来说，它是创造的召唤，对另一些人来说，是爱的召唤。有些人不会向犬儒主义放弃希望。另一些人将其标记为伦理、道德、价值观，并说这是我永远不会跨越的界限。这是“我不会出卖我的灵魂”的呐喊。

欢喜吧，因为在这个世界上有某种东西是你不会讨价还价的，是你视为神圣不可侵犯的。这就是你的自我。然而，这个你如此珍视、永远不会放手的自我，正是你必须愿意自由给予的。这是唯一持有你真我所是的自我，那个与你里面的基督合一的自我。

这个自我是这呼吁的对象。让它被听见并持守在你心中。与已经占据你心的东西——你分离出来的爱和你不会放手的自我部分——一同欢

欣地持守它。当你学到你所给予的将在真理中收到时，你将看到，居住在你心中的，是所有值得你给予和所有你会收到的东西。

现在让我们回到你所保留的东西，看看这种保留对你自己和那似乎使你保持分离的世界的影响。这确实是关于保留的第一课也是最普遍的课程：世界并不使你保持分离。是你使自己与世界保持分离。这就是使世界成为现在这个样子的原因。你所保留的让幻象统治，让真理被锁在一个如此不可穿透、如此长久锁定的保险库里，以至于你以为它已被遗忘。你没有意识到那保险库是你自己的心，或者真理是你选择保持安全并放在那里的东西。当你相信这是如此，并且相信你所给予的将在真理中收到时，你将打开这安全屋的大门，所有你对自己保留的喜悦将返回。一场伟大的交换将发生，一阵强大的风将吹过你的心，所有你否认世界的爱将被释放。它将流向每个方向，不留下宇宙的任何角落未被触及。在一瞬间，永恒将降临于你。死亡将是一个梦，当生命的风与自身重聚，从超越方向的方向聚集，将生命吹回那被锁藏了如此之久的东西中。在此之后，一阵温柔的微风将到来，永不再离开你，当生命如同一体般呼吸。

你的保留有许多形式，然而它们都只是同一原因的效果——这原因使真理与幻象保持分离。在真理来临之处，幻象不再存在。真理不需要你的保护，因为真理被带到幻象中，将其光照入黑暗，使黑暗不再存在。

保留只有两种形式：你从世界中为你自己保留的东西，以及你从世界中对你自己保留的东西。一个怨忿（grievance）是你为自己选择的东西，是一段关系中被分离出来、以轻蔑和自义持有的部分。你没有意识到你选择了这种形式的保留，有时一天几十次甚至几百次。一个未回的电话、一点交通拥堵、一句苛刻的话、一件被遗忘的差事——所有这些都可以是你紧抓不放、拒绝放下的怨恨。到你开始一天的时候，你可能已经在心智中持有几个这样的东西，并将它们建构成进一步保留的理由。现在你有了一个借口——或几个借口——来过糟糕的一天。当一天已经对你如此恶劣时，你为什么要给任何人任何东西？你甚至保留一个微笑，因为你选择了怨忿而非爱。

你可能会选择告诉那些你遇到的人你的糟糕一天，如果他们适当地同情你，你可能会觉得你从携带的怨恨中得到了某种交换，如果交换被确定为等值，你可能会放下它们。然而，一个不够同情的回应，只是被添加到你的怨忿清单中，直到你紧抓的负担变得无法承受。现在你寻找一个可以倾泻负担的对象，希望你能把怨忿一股脑地传给某人。如果你通过愤怒、怨恨或刻薄成功了，你只是承担了内疚，并进一步退缩到你自己的痛苦中。

你没有意识到的是，每一种情况都是一种关系——即使是像未回电话和交通堵塞这样简单的情况。你在遇到的每一种情况下都与某人或某物有关系，而你对他们所持有的，就是你从他们那里保留的。你拿走了他们的一部分，不友善地紧抓在自己身上，不是结合而是分离。你完全没有意识到，你也受制于你兄弟姐妹的这些任性行为，并发现有

时自己的一部分散落各处，知道它们对你已失，却不知道这种失落是如何发生的，也不知道去哪里找回这些缺失的部分，不知道你可以通过成为一体来完全防止这种失落。被结合的不能被分割和分散，而必须保持完整。被结合的安住于平安中，不知怨忿。被结合的安住于不可侵犯的爱中。

还有另一种方式，你为你自己保留关系的一部分。这种保留不是怨忿的形式，而是特殊性的形式。你保留以使自己变得特殊，总是以他人为代价。你所有胜过你兄弟姐妹的努力都是如此：所有竞争、所有嫉妒、所有贪婪。这些都与你对自己的形象以及你强化它的努力有关。这不是你想变得聪明，而是想比你的同事更聪明。这不是你想变得慷慨，而是想比你的亲戚更慷慨。这是你对财富的渴望——比你邻居的更多，对你的朋友更具吸引力，比普通人更成功。你不仅与个人竞争，还与群体和国家、团队和组织、宗教、邻居和家人竞争。这是想正确、想控制、想拥有更多或成为更多。这是基于幻象与幻象比较的生活。

你不把这视为保留，但你以他人为代价为自己声称的东西确实是保留，在你的世界里你不知道如何为自己声称任何东西而不从别人那里保留它。你现在使自己处于一个位置，把你的智力保留给他人，以免他们从中获益。你想让你的智力被认识和认可，但你想让它被认识和认可为你的。如果有人想要你提供的智力，必须有所回报。你要求的可以从钦佩到金钱，但都是一样的，要求总是在那里。这是你坚持要支付的赎金，你声称应得的敬意，没有它你就会保留你所拥有的。你为这些可以用来向世界索要赎金的东西而感激，因为没有它们，你就会是被要求支付的那个人。

这些是你为自己从世界中保留的东西的例子。但你从世界中对你自己保留的是什么呢？事实上，这两件事在真理中大致相同，因为你从所有其他事物中保留、你为赎金保留而不自由给予的东西，你自己也无法使用。那些你积攒的想法、那种只有你会从中受益的创造力、那种你会积累的财富——当你只为自己保留时，这些东西对你来说就像不存在一样无用。它们不会带你走向真理或幸福，也不能为你购买爱或你寻求的成功。你对世界保留的，你对自己保留，因为你与世界并不分离。在每种情况下，你想保留的就是你不会拥有的，因为你只将它保留给自己。

我们现在必须回到关系，并尽可能快地纠正你持有的任何错误观念，尤其是那些可能使这一点显得琐碎或具体而非普遍的观念。所有关系都存在于完整性中。前面使用的小例子是为了帮助你认识关系本身——关系作为一种不同于被关联的物体、人或情境的东西。现在我们必须扩展这个想法。

将你的视野从具体拓宽到一般，是课程中最困难的任务之一。当你认识到你的思维如何被具体事物束缚时，就不难理解为什么会这样。这就是为什么我们再次求助于爱和你心中的隐藏知识。你的心已经以一种比你的分裂心智更整体的方式来看待事物。甚至你的语言和形象也

反映了这个真理——你的心与心智智慧之间的这种差异。你的心可能会说破碎了，但这些话唤起的形象是一颗裂开的心，而非一颗分成碎片的心。另一方面，你的大脑被分为左右半球。一侧有一种功能，另一侧有另一种功能。虽然你的大脑和你的心智并不相同，但你对你心智及其功能和不功能的形象，与你的大脑形象相连。放下这个形象，专注于你心的完整性，无论你如何看待它当前的状况。无论它是受伤的、流血的、破碎的还是饱满的，它都作为你所是的中心完整地安住于你之内。

从这个中心，真理将照亮你的道路。

从这个中心，你将开始理解关系存在于完整性中。我们已经开始动摇你那个你孤独分离地站立、从一个整体中断裂出来的想法。你对导致这种错误感知的一切的宽恕尚未完成，也不会完成，直到你对真理现实的理解比现在更大。因为你无法放弃你所知道的唯一现实，除非你相信并至少对真理现实有一些初步的理解。

如果你不能孤独，你必须持续处于关系中。因此，关系不能依赖于你所理解的互动。看到铅笔和你手之间的关系、你的身体和另一个身体之间的关系、你做的行为和它们似乎引起的结果之间的关系是容易的。所有这些关系都基于你的感官告诉你的东西——你赖以理解世界的那种证据。那些发展了对不由可接受感官控制的认知方式的依赖的人，被视为可疑的。然而你接受许多导致你感受的原因，从天气变化到看不见且无法验证的疾病。你允许那些你视为拥有比你更大权威的人向你提供他们版本的真理，为了一致性，你选择相信你社会中最主流的真理版本。因此真理在一个地方不同于另一个地方，它甚至似乎相互冲突。你紧抓着已知的真理，尽管你意识到它们在时间和地点上的不稳定性，因此你生活在持续的否认中——甚至你所知道的东西根本不是已知的。你因此紧抓着那弥漫你存在的一件确定之事：死亡将带走你和所有你爱的人。

意识到当你被要求放弃这个时，你被要求放弃一个如此病态的存在——任何一个有理智的人都会高兴地将其抛诸脑后，并请求一个替代方案。一个替代方案存在。不是在幻想梦中，而是在真理中。不是在改变形式和环境中，而是在永恒的一致性中。

接受一个新的权威，即使只是为了你读这些文字的短暂时间。从这个观念开始：你将允许一种新的真理向你等待的心揭示它自己。在你心中持守这个观念：当你阅读这些文字时——以及当你读完这些文字时——它们的真理将向你揭示。让你的心对一种关于何为真理的新证据敞开。除了你的幸福之外，不要想任何其他结果，当幸福来临时，不要否认它，也不要否认它的源头。提醒自己，当爱来充满你的心时，你不会否认它，也不会否认它的源头。你不需要相信这会发生，只需允许它发生的可能性。不要背弃这里提供的希望，当新生命流入、释放旧事物时，不要忘记它从何而来。

第章：与身体的分离

你心中被你定义为情绪的思想。这些思想与我们已讨论过的心之智慧

——那知道要将爱以及你自己的自我分离出来的智慧——是分开的。情绪，你心的思想，是我们现在要处理的，我们要将真理与你对它的感知分开。

这门课程旨在帮助你看到，你的情绪并不是你心的真正思想。你的心还能说哪种语言？它是一种如此安静、如此温柔地诉说的语言，那些无法进入静止的人不认识它。你心的语言是共融（communion）的语言。

共融是我们在此将之称为最高层次的合一，尽管在真理中，没有层次将合一分开。作为一个学习的存在，层次的概念对你有帮助，并能帮助你看清你从一个步骤或一个学习层次进展到另一个。这更像是一个回忆的过程而非学习的过程，当记忆开始回到你身上时，你将理解这一点。你的心将帮助你将思考替换为回忆。这样，回忆可以体验为你心的语言。

这种回忆并非关于在这个地球上度过的过去日子，而是回忆你真正是谁。它从你最深处的部分涌现，从你与基督合一的核心中涌现。它不谈论这里的任何经验，不戴任何面孔，也不带任何象征。它是对完整性的回忆，对一切对一切（all to all）的回忆。

许多情绪以及思想似乎会阻挡你通向那能找到这种回忆的静止之路。然而，正如你一次又一次看到的那样，当你的目的与灵性目的合一时，圣灵能使用你所造之物用于更高的目的。因此我们将审视一种看待情绪的新方式，一种允许它们协助你学习而非阻碍你的方式。

你认为心是感受的地方，因此你将情绪与你的心联系起来。然而，情绪实际上是你身体对通过感官到达的刺激的反应。因此，看到美丽的日落可以让你热泪盈眶。你的手与婴儿皮肤的轻微接触可以让你感到心充满了爱。通过耳朵进入的苛刻言语可以让你的脸发红，让你的心沉重地跳动——你称之为愤怒，或一种你称之为羞耻的刺痛。堆积起来、似乎难以承受的问题可以引起你所谓的情感动荡甚至神经崩溃。在这些情况下，要么太多感受同时发生，要么所有感受同时关闭。正如这个世界上的一切其他事物一样，你努力寻求一种平衡——让你的心以稳定节奏跳动，一次浮现一种情绪，控制你能够控制的感受。然而你感觉被你的感受所控制，那些似乎有自己生命的情绪，以及一个以让你不舒服、焦虑、狂喜或恐惧的方式对所有这些做出反应的身体。

这些都不代表你的心会对你说的任何话，而是掩盖了心的语言，将静止深深埋藏在表面生活的不断变化的环境中，仿佛你自己的皮肤就是所有会在此起舞的天使和恶魔的游乐场。你所记得的被这些情绪的记忆所取代——如此之多，以至于即使一天也无法计数，即使对那些声称没有它们的人也是如此。你并非转向你的思想来为你提供怨恨的证据、复仇的弹药、回忆的痛苦。你转向你的情绪——那些你会说来自你自己心的感受。

认为爱能与这样的同伴共存是多么愚蠢。如果这些在你心中，爱在哪里？如果这些幻象是真实的，就没有爱的位置了，但爱安住于幻象无

法进入之处。这些幻象就像你心上的藤壶，附着于它的表面，却不妨碍它履行其功能，也不妨碍它携带那在这汹涌大海上保你安全的东西。

在你的心中安全地安住着爱的现实——一个与你如此陌生、以至于你以为自己完全不记得的现实。然而正是朝着这个现实，我们在你深处旅行，走向你自我的中心。

即使你们中那些感知仍然相当有缺陷的人也知道，表面之下和表面之上是有区别的。通常，一个情境的表面就是被看到的一切，一个问题的表面就是被认识到的一切，一段关系的表面就是你所知道的一切。你公开地谈论这些看见、认识和知道的层次，经常说"表面上看来……"，而这样的观察之后往往伴随着试图看到表面之下的东西——寻找原因、动机或一个情境、问题或关系的理由。这种寻找常常被称为寻求真理。虽然你寻求真理的方式是在它不在的地方寻找，使得它对你隐藏，但你对真理存在于表面之外某个地方的认识，对我们现在是有用的，就像你认识到除了表面所呈现的之外还有某种东西存在一样。

当你试图看表面之下时，你打算做什么？你是指看皮肤之下，或进入心或心智的隐藏深处吗？没有合一，你所有的寻求都不会揭示真理。虽然你有一部分知道这一点，但你宁愿玩一种猜测、推测和可能原因的游戏的游戏，而非合一。你寻找解释和信息，而不是你声称寻求的真理。你在判断中寻找，而非在宽恕中。你从分离的立场寻找，而非从充满恩典的合一之处。也许你现在在想，如果你知道这种合一如何运作，你肯定会用它来寻找真理，以及用于其他目标。你想成为一个问题解决者，一个能像在法庭上一样区分对与错、真理与谎言、事实与虚构的人。你甚至没有看到你所渴望的是进一步的分离，而分离无法带来真理，也无法从统一中产生。

即使是你最崇高的愿望也充满了自义——无论你认为自己愿意解决多么高尚的事业，它仍然是自义。你会想进入另一个人的心智和心灵，也许是为了帮助他们，但也是为了对他们拥有权力。无论你了解到什么，你都会视为你的财产，其处置是你的权限。如果合一是这样的，你会多么危险！你会多么正确地反抗它，以保护你自己的秘密不被揭露。这种对合一的错误感知会阻止你达到你所寻求的目标——那并非目标而是你唯一的现实——那个若非你决定拒绝现实和你真实本性，你就会自然存在的状态。

你现在是否看到为什么统一和完整性齐头并进？为什么你无法保留一部分自己并实现那作为你家的统一？如果有可能在统一中存在却仍然保留，统一将是一种嘲弄。你会为谁保留？你会对谁保留？统一是完整性。一切为一切。

我们已经谈到了什么是表面上的。现在让我们尝试一个实验。

现在把你的身体看作你存在的表面，并观察它。从它那里退后一步，因为它不是你的家。我们所说的心并不住在其中，你也不住在其中。分开的身体无法在完整性中结合。它们被制造出来是为了让完整性远

离你，并让你相信你分离性的幻象。退后一步。把你的身体看作你存在的一层表面。它只是所显现的样子，仅此而已。不要让它阻碍你看到真理，就像你不让其他表面条件隐藏真理一样。即使你以前没有找到真理，你也已经认识到什么不是真理。你的身体不是你所是的真理，无论它看起来多么像。现在，让我们把它视为你存在的表面方面。

我们还将更进一步，因为你们中许多人仍在想，身体内部的东西才是真实的：你的大脑和心、你的思想和情绪。如果你的身体包含了真实的东西，它本身也会是真实的。就像如果一个表面情境包含了真理，它就会是真理一样。如果你的身体及其内部的东西不是你所是的，你会感觉自己无家可归。这种无家可归的感觉对于你回归真实的家是必要的，因为如果你被锁在身体里并接受这个容器为你的家，你就不会接受另一个。

你的"另一个"家是你感觉已经离开的家，也是你感觉渴望回归的家。然而它就在你所在之处，你不可能在其他任何地方。你的家就在这里。你认为这与我所揭示的真理——天堂是你的家——不一致，但事实并非如此。以你所想的那种术语——将你的现实设定在一个位置、在一个星球上、在一个身体里——来说，没有"这里"。上帝在这里，你属于上帝。这是你能或应该接受你属于这里这一概念的唯一意义。当你意识到上帝在这里时，只有那时你才能真实地说这里是我所属的地方。

现在你已经从身体后退，参与这个实验来认识你存在的表面元素，你也许比以往任何时候都更清楚自己处于一个特定的时间和地点。当你后退观察你的身体时，这就是你会看到的：一个在时间和地点中移动的形式。你也许比以往任何时候都更清楚它的行动和抱怨、它的强健或缺乏。你也许正在意识到它如何支配你的存在，并想知道你怎么可能在没有觉察的情况下度过片刻。

这种没有身体觉察的片刻在《奇迹课程》中被优美地描述为神圣瞬间。你可能不认为观察你的身体是实现这一点的好方法，但当你观察时，你学会了将自己与你所看到的保持距离。然而，这里需要提醒——一个提醒，不要用你的心智观察，而要用你的心。这种观察将包含一种神圣性，一种超越你正常视野的看见的礼物。

你可以从对这个你长期视为家的身体的慈悲开始。它又来了，又一次，睡觉和醒来。又一次用能量给自己加油。又一次消耗那能量。又一次变得疲倦。又一天被迎接，它的问候落在你心上。每一天都告诉你一切都会过去。有时这是欢喜的理由。有时是悲伤的理由。但永远无法逃避的是，每一天都是开始和结束。夜晚和白天一样确定。

进入这些日子的，有许多其他像你一样的身体。每一个都是独特的——而且有这么多！当你成为一个观察者时，你很可能会被你所观察的东西所压倒，被那与你一同占据世界的全部数量所压倒。有些日子这让你觉得自己是众多中的一个，一个无足轻重的小人物。在其他日子里你会感到相当优越——世界的终极成就和所有年的进化。有些日

子你会感到相当属于大地，仿佛这是你自然的家，天堂是你灵魂的归属。在其他日子里，你的感觉完全相反，你会想知道你在哪里。是的，你的身体在那里，但你在哪里？

虽然你无法观察它，但你会意识到过去如何与你一同行走过你的日子，未来也是如此。两者都像陪伴者，暂时受欢迎，却不愿在你希望它们离开时离开。

过去和未来住在哪里？白天去哪里当它是夜晚？你该如何看待所有这些与你一同漫游你日子的形式？你到底在观察什么？

这是你对创造的重新演绎，每天早晨开始，每晚完成。每一天都是你的创造，由赋予它诞生的思想体系维系在一起。观察这一点就是看到它的现实。看到这现实就是看到你以上帝的形象创造的上帝形象。这个形象基于你对上帝创造之真理的记忆，以及你像你的天父一样创造的渴望。在你的遗忘中，这是你能做的最好的；但它仍然告诉了你很多。

一切事物都由赋予它诞生的思想体系维系在一起。只有两种思想体系：上帝的思想体系和小我或分离自我的思想体系。分离自我的思想体系将一切视为分离。上帝的思想体系将一切视为统一。上帝的思想体系是持续创造、重生和更新的体系。小我的思想体系是持续毁灭和解体、腐朽和死亡的体系。然而它们彼此是多么相似！

想到一个记忆的每一个微细节都记得、却完全不知道这记忆是关于什么的，这与记忆是多么相似！所有记忆都被你希望它成为的样子所扭曲和歪曲。每个人都能想到至少一个长久记住的事件——当被置于真理之光中时，揭示了一个荒谬的谎言。这些是对你所爱的、你确信试图伤害你的人的回忆，而事实上他们只是试图帮助你。对情境的回忆——你确信意在让你尴尬或毁灭你——而事实上它们意在教你你需要学习的，以带领你取得你现在所享受的成功。

因此，你对上帝创造的记忆是一个保留到最微小细节的记忆，然而这些细节如此彻底地掩盖了真理，以至于所有真理都被交给了幻象。

你怎么可能在同一个身体里日复一日地走过同一个世界，观察许多相似的情境，醒来面对同样的日出和日落，却能每天体验如此不同——一天感到快乐，一天感到悲伤，一天感到希望，一天感到绝望？那被创造得如此像上帝创造的东西，怎么可能如此对立于它？记忆怎么能如此欺骗眼睛，却未能欺骗心？

这就是你存在的真理——一个你的眼睛欺骗你、但你的心不相信那欺骗的存在。你的日子只是这个真理的证据。你的眼睛所看到的有一天会欺骗你，而你的心所看到的第二天会看穿那欺骗。因此，在你世界里度过的一天是痛苦的化身，而另一天是快乐的事物。

欢喜吧，你的心未被欺骗，因为在这里面有你通往真正回忆的道路。

第章：浪子的回归

你想知道怎么能说你的心未被欺骗，而它似乎如此频繁地欺骗你。它看起来像你的心智一样善变，一天告诉你一件事，另一天告诉另一件事。它甚至比你的心智更似乎使你误入歧途，迫使你走过充满危险和

背叛的道路，进入最深的黑暗而非走向光明。是你的情绪而非你的心会对你做这些事。

情绪说你的分离自我的语言，而非你的心的语言。它们是你防御系统的前哨，总是警惕着可能伤害或冒犯那个他们认为受其保护的"小你"，或你认为受你保护的其他"小自我"。但请记住，你所造之物在形式上而非实质上是多么像创造。创造不需要保护。只有你对保护需要的信念，才使你的感受被幻象如此遮蔽。如果你感觉不到需要保护你的心，或任何你爱的身体，你的感受将保持其纯真，不会以任何方式伤害你。

保护的渴望是一种源于不信任的渴望，完全基于恐惧。如果没有恐惧，有什么需要保护的呢？因此，你所有的爱——你想象你保存在自己内在的爱，以及你想象你接收和给予的爱——都被你的恐惧所玷污，不能是真正的爱。这是因为你记得爱是那让你安全的东西，那让你快乐的东西，那将所有你爱的人与你绑在一起的东西，所以你在这里试图使用爱。这是一个对创造的真实记忆，但你扭曲了它。你错误的记忆导致你相信爱可以被用来保你安全、使你快乐，并将你选择爱的人与你绑定。事实并非如此，因为爱无法被使用。

你同样扭曲了所有关系，使之成为只有在对你的使用或对你而言才变得真实的东西。在你对创造的记忆中，你记得所有事物都存在于关系中，所有事物都在关系中发生。因此你选择使用关系来证明你的存在并使事情发生。这种对关系的使用永远不会提供你所寻求的证明或行动，因为关系无法被使用。

看看你坐的房间，从你所看到的每一件物品中拿走它的有用性。你现在看着它，还会保留多少物品？你的身体同样是为其有用性而被创造的。它使你与众不同，正如你房间里的每件物品都因其用途而被区分开来。现在问自己：你的身体对谁有用？这个问题不适用于你为之做饭或打扫的人，那些你会修复其身体或改善其心智的人。问题是，真的，谁可能会在你被创造之前就想要一个像你这样的身体？什么样的创造者会创造它，出于什么目的？

你并没有创造你的自我，但你的身体是你创造的。它被创造来供使用，就像与你共享空间的每一件其他物品一样。想一想这样一个身体的创造者会意图让身体成为什么。身体是一个有限的存在，被创造为自给自足但也会自我毁灭。它被创造为需要持续维护——一种需要辛劳和挣扎的维护。它表面的每一寸都是接收器和发射器，然而它还携带额外的工具如眼睛和耳朵来增强其交流并控制进出之物。它容易感受痛苦也容易感受快乐。它包含结合的手段，但那是暂时性质的结合。它既有能力暴力也有能力温柔。它在无助中出生，在无助中死去。

身体不可能不是这样，因为它是以双重目的被制造的。它被制造是为了使分离的自我变得真实并荣耀它，也是为了惩罚那分离的自我。它的创造者心中所想的是身体中所反映的：自我膨胀和自我贬低、快乐和痛苦、暴力和温柔。一种想知道一切但只能通过自己努力知道的渴

望，一种想看到一切但只能通过自己眼睛看到的渴望，一种想被认识但只能通过它会选择分享的渴望。与这些渴望并存的，是很容易看到像身体这样的世界是如何发展起来的。与知道的渴望并存的是不想知道的渴望。与看到的渴望并存的是不想看到的渴望。与分享的渴望并存的是想隐藏的渴望。与活着的渴望并存的是不想再活的渴望。

你一直如你被创造的那样，但这是你从你所拥有的起步中创造出来的。换句话说，你拿走了你所是的，并从中制造了这个。你并非从虚无中创造了什么，也没有篡夺上帝的力量。你拿走了上帝创造的东西，把它变成了一个如此强大的幻象，以至于你相信这就是你所是的，而不相信真理。但正如你做了这件事，你也可以逆转它。这是摆在你面前的选择——继续相信你所造的幻象，还是开始看到真理。

现在你寻求知道如何逃离你所造的。要做到这一点，你必须从它那里撤回所有信心。你尚未准备好这样做，但你的心现在将为你做准备。当你被准备就绪时，你与那个一直以单一目的等待你的人同行，而非与你选择让你进入这个陌生世界的那些冲突的欲望同行。你现在轻装旅行，而你以前是戴着锁链行走的。你现在有一个知道你本来面目的同伴，他会向你展示你的自我。

现在像你之前看你占据的空间一样看你的身体。拿走身体的有用性。你会保留你现在所看的那个东西吗？当你后退观察你的身体时，始终以你的心之视野，思考你究竟会用它来做什么。上帝所创造的不能被使用，但你制造的可以被使用，因为它唯一的目的是你的使用。选择现在使用它来让你回到你真实的自我，而你建立的新目的将改变它的条件以及它对你有用性。

所有的使用都建立在这样一个简单的观念上：你没有你所需要的。只要你的忠诚仍然分裂，你将继续相信这一点。直到你从你所造之物中撤回所有信心之前，你将相信你所造之物对你仍然有用。既然情况如此，既然没有你完全愿意改变就无法改变——这种意愿尚未完全——我们将不会试图忽视你所造的，而是以一种新的方式使用它。但请记住，我们只是在节省时间，而你真实的自我根本不需要使用任何东西。

如前所述，现在对我们最有用的是你对你的心的感知。关于它的幻象，一旦被解除，将很快向你揭示真理，因为你对心的错误感知比你所持有的任何其他错误感知都更接近真理。你心的记忆是最强烈、最纯粹的，它们的回忆将帮助静止你的心智并揭示其余部分。

因此我们回到你对你的情绪以及一切让你感受之物的感知。在你的感受中，尤其是那些你无法命名的感受中，存在着你与一切事物之间的联系。这是有用的，因为你所命名和分类的东西更难被动摇并带入光中。即使是那些你试图命名并巧妙地放在你标记为此或彼的盒子里的感受，也常常不甘心留在你放置它们的地方。它们似乎背叛了你，而实际上是你背叛了它们，不允许它们成为它们所是的。这可以被用做对你整个问题的概括性定义：你不允许你世界中的任何事物——包括你自己——成为它所是的。

那些似乎自己反叛这疯狂状况的感受，是由试图向你揭示真理的记忆所引导的。它们从一个你不知道的地方呼唤你。困难在于，唯一在听这召唤的自我是你的分离自我。正是在分离自我试图解释感受会说什么的尝试中，它们变得像所有其他事物一样扭曲。是分离自我感到被迫将感受标记为好和坏，有些值得承认，其余的只值得否认或蔑视。是你的语言给了情绪它的位置——在恐惧之后一步——在你控制或保护你所造之物的战斗中。

恐惧总是位于情境表面的一步之下，因为它位于你自我表面的一步之下。剥开你的眼睛允许你观察的第一层，你会发现恐惧潜伏在那里。下一层，取决于你的性情，要么是控制的欲望，要么是保护的欲望。它们实际上是相同的，但它们对世界呈现不同的面孔。如果为了我们讨论的目的，身体是你自我的表面方面，如果在那表面之下首先遇到的是恐惧，那么所有其他一切都从恐惧出发。确实很容易看到，无论是控制的欲望还是保护的欲望，都不会在没有其之前的恐惧层的情况下存在。

恐惧，像你所有其他情绪一样，有许多伪装，被赋予许多名称，但实际上只有两种情绪：一种是恐惧，另一种是爱。因此恐惧是所有幻象的源头，爱是真理的源头。

一个与所有其他事物分离的人怎么会不恐惧呢？你所观察到的所有其他人似乎都是分离的，这完全无关紧要。没有人真的相信另一个人像他一样分离。看起来总是别人拥有你所缺乏和正在寻找的东西。你似乎在你的脆弱、孤独和缺乏爱中是孤独的。别人误解你，不认识你，你也无法理解他们。

这不必如此，因为你并非分离！你寻求结束孤独的关系，如果你学会以不同的方式看待关系，就能做到。正如你所有感知上的问题一样，恐惧阻挡了你心的视野——你里面基督会照入黑暗的光。难道你看不到，当你选择使自己分离和孤独时，你也选择了恐惧吗？恐惧只不过是一个选择，它可以被另一种选择所取代。

常有人说，在真理中原因和结果是一体的。你所看到的世界是恐惧的效果。你们每个人都会对一个被噩梦折磨的孩子怀有同情。每个父母最热切的愿望就是真实地告诉孩子没有恐惧的理由。年龄并没有从你们任何人身上带走恐惧，也没有使你们的生命之梦减少噩梦。然而你几乎没有花几分钟对自己表示同情，而当这种偶然机会来临时，你很快用实际考虑来取代同情。虽然对你来说，试图驱散孩子的噩梦是有意义的，你却看不到驱散你自己噩梦的方法。你把恐惧藏在表面之下，在你给它贴上的每个替代标签后面，拼命地试图不去看它。生活在恐惧中确实是一种诅咒，一种你会试图告诉自己不在你生活中的诅咒。你寻找他人来同情——那些生活在战火纷飞的国家或暴力充斥的社区的人。有恐惧的理由，你说。但这里没有。

这是你唯一能看到的、为恐惧的生活的噩梦带来解脱的方式。你将恐惧向外投射，远离你自己，却看不到你保留了你要投射的东西。看不到恐惧的外在迹象只是你内在所保持的东西的反映。

现在想想你所认定的生活在恐惧中的人——你所否认的那种恐惧。想象你能把这个人从那个黑暗危险的地方带进来。她冷，你生火给她膝盖盖上温暖的毯子。他饿，你为他准备一场配得上国王的盛宴。这个人存在于你关在门外的暴力中，从你的内心圣所你给这个人一个超越门外战争的喘息之机。你所有的行为和甚至你的幻想都证明，你相信没有寒冷就是温暖。没有饥饿就是饱足。没有暴力就是和平。你认为如果你能提供这些与你所不希望拥有的相反的东西，你就成就了很多。但温暖的火焰只有在你添加燃料时才能提供温暖。一顿饭只提供饱足直到下一顿需要。你关上的门只有在它的边界受到尊重时才能保护你安全。用暂时的替换暂时的不是答案。

你现在可能会想，我刚才告诉你的不是答案，恰恰是《圣经》指示你做的事。我被记载为告诉你喂饱饥饿的人，解渴的人，欢迎并给陌生人休息。我说当你对他人这样做时，你就是对我做。你认为我需要一顿饭、一杯水、一张温暖的床吗？当你被困在需要的幻象中时，这些慈善行为确实有一些价值，但我再次告诉你，这种价值是暂时的。我的话语召唤你走向永恒，走向灵性的滋养和休息，而非身体的。你把目光放在身体的照顾上，是另一个选择对立物作为替代的例子。

这不就是你们解决所有面临问题的方式吗？你看到你不想要的，并试图用它的对立物来替代。因此你一生都花在与你所拥有的斗争上，为了你所没有的。只需一个例子就能澄清你将自己置于的困境。你感到缺乏，因此你想要。你想要，想要，再想要。你真的相信你没有你所需要的，因此让自己持续地需要。你因此一生都在努力满足你的需要。对你们大多数人来说，这种努力采取工作的形式，你一生都在工作以满足你的需要和你所爱之人的需要。如果你没有需要满足，你会用你的生命做什么？如果你没有恐惧，你会用你的生命做什么？这些问题是一样的。

唯一能发生并完成你所寻求的替代，是用真理取代幻象，用爱取代恐惧，用你真实的自我取代你分离的自我——那个安息在统一中的自我。正是你知道这必须发生，才导致你尝试每一种其他替代。你可以继续这样下去，总是希望下一个替代会成功地带给你你所渴望的，或者你可以选择唯一有效的替代。

你被要求放弃的只是你孤独的疯狂观念。我们在这里谈论你的身体，只是因为它是这个疯狂观念有效性的证明。它也是恐惧的生活是合理的证明。你怎么能不恐惧一个像身体一样脆弱的家的安全？你怎么会不为你自己和你照顾的人提供下一顿饭？你没有看到这些分散注意力的满足需求的行为会使你远离什么。

然而你所建立的现实——无法在你必须不断努力的事情上成功的现实——是一种为提供关系而设立的情境。就像你记得创造的一切其他事物并以它的形象制造一样，这也是如此。当你使自己分离和孤独时，你也使关系成为生存所必需的。没有关系，你的物种本身就会停止存在，事实上，所有生命都会结束。当然你必须帮助你的姐妹和兄弟，因为他们就是你自己，他们是你在这个你所造的虚假现实中把握永恒

的唯一手段。

让我们回到喂养你姐妹的饥饿和解除你兄弟干渴的例子。这不仅是一堂关于喂养和解除灵性饥渴的课，也是一堂关于关系的课。正是满足他人需要中固有的关系，使满足需要成为有持久价值的事情。正是你愿意说"兄弟，你不孤独"，才是这种情况的益处——不仅对你的兄弟，也对你自己。正是在说"姐妹，你不孤独"中，灵性的饥渴被统一的饱满所满足。正是在意识到你不孤独中，你意识到你与我的统一，并开始从恐惧转向爱。

你不是你自己的创造者。这是你的救恩。你并非从虚无中创造了什么，你开始用的是上帝所创造并保持为上帝所创造之物的东西。你不需要让自己把信仰延伸到这些简单的陈述之外。它们真的如此不可信以至于超出你的接受范围吗？想象上帝所造之物被你希望你的现实是其他样子的愿望所扭曲，真的那么不可能吗？你没看到这种扭曲发生在你确实看到的现实中吗？这不就是那个有天赋的儿子或女儿的故事吗——他或她看不到自己的天赋，或可悲地扭曲了它们可能有什么用处，从而挥霍了所有拥有的天赋？

你是浪子，是女儿，不断被欢迎回到你天父安全的怀抱。

想想你的汽车、电脑或任何其他你使用的物品。没有使用者，它有任何功能吗？它会是任何东西吗？一辆被遗弃没有使用者的汽车可能成为老鼠一家的家。一台电脑可能被盖上布，上面放一个花盆。不知道它用途的人会随心所欲地用它做什么，但使用者永远不会寻求与它交换角色。当事故发生时，汽车不能被视为其使用者错误的过错。然而在某种程度上，这种角色的交换类似于你试图做的，就像把车祸归咎于汽车一样。你试图与身体交换位置，声称是它在使用你而非你在使用它。你出于内疚这样做，试图将你的内疚置于自己之外。"我的身体让我做的"就像孩子拥有想象的朋友的哭喊。通过声称一个想象的朋友，孩子宣告他的身体不在他的控制之下。你的小我是什么，不过是你想象的朋友吗？

上帝的孩子，当你身边有那位永远是你的朋友、会向你展示你根本没有任何需要的那一位时，你不需要想象的朋友。你真实所是无法被使用的，甚至不能被上帝使用。难道你看不到，只有在幻象中你才能使用像你自己一样的他人吗？

你从你所造的现实中学到了使用他人的概念——在那个现实中你使用你称之为家并认同为你自己的身体的这个身体。使用者和被使用物怎么能是同一个？这种疯狂使你的生命目的似乎是有用性。你的身体越能对他人和自己有用，你就越认为它有价值。自从创造开始以来，数个世纪过去了，你仍然没有学会空中的鸟或田野的花的教训。两千年过去了，你被告知要观察这个教训。田野的百合花既不播种也不收割，然而它们被供应。空中的鸟活着是为了唱一首欢欣的歌。你也是如此。

上帝对你的旨意是幸福，从来都是如此。上帝的创造是为永恒而存在的，对时间没有用处。时间也是你的制造——一个使用观念发了疯的

想法，因为你再次拿走了为你自己使用而造的东西，却允许它成为使用者。用你自己的双手，你把所有的幸福和力量都交给了你所造的东西！现在无关紧要的是，在这样做时，你再次模仿了你错误的记忆会告诉你的你的创造者所做的。唯独上帝能赐予自由意志。在把你的力量给像你的身体这样的事物和像时间这样的观念时，你对自由意志之礼物的模仿被如此错误地置于幻象中，以至于你看不到这疯狂到底是什么。你的身体对你的力量没有用处，时间也不是为幸福而造的。

上帝赐予你的自由意志，使你得以将你自己和你的世界造成你想要的任何样子。现在你带着内疚看着这个世界，并将其视为你邪恶本性的证据。它强化了你的信念——你已经改变太多，不再配得上你真正的继承权。你担心即使这样你也会挥霍并毁于一旦。唯一可能证明你作为皇室继承者地位的事情，是如果你能修复自己和世界，将其恢复到某种你想象中知道的先前状态。在这个场景中，上帝更像你的银行家而非你的天父。你会先向上帝证明你能"成功"，然后才请求祂的帮助。

只要你不想被宽恕，你就不会感受到宽恕温柔地触及你和你的世界。虽然在真理中不需要这种宽恕，因为并没有你相信自己经历了的大变化，但你想被宽恕的愿望是离开你相信自己能独自修复一切、从而赢得回天父家之路的第一步。愿意被宽恕是赎罪的前兆——那种你允许你的错误被为你纠正的状态。这些错误不是你对所持的罪恶，而只是你感知上的错误。纠正，或赎罪，使你回到你的自然状态，在那里真正的视野存在，错误和罪孽消失。

你的自然状态是合一的状态，你在神圣关系中所做的每一次结合，都会将一点合一的记忆带回给你。你从你所进入的每一种特殊关系中所寻求的，正是对你神性的这种记忆，但你真正的追求被使用的概念所隐藏。当你的心寻求合一时，你的分离自我寻求的是它能用来填补空虚并缓解分离恐怖的东西。你的心在爱中所寻求的，它获得了，但你的分离自我会通过将每一种情况变成服务于其目的的手段来阻止你获得这种成就。只要合一只被视为避免孤独的手段，它就不会被看作它真正的样子。

你已经对你世界中的所有事物设置了限制，正是这些有用性的限制会阻碍你的记忆回归。一种爱的关系，虽然被视为在亲密关系方面你能与兄弟姐妹达到的终极成就，但仍然被你希望它做什么所限制。其目的，简单地说，是供应一种缺乏。这是你对完整的定义。你身上缺失的东西在另一个人身上找到，一起达成了一种完整感。

这再次是对创造的扭曲。你记得完整性是通过合一实现的，却不记得如何实现它。你忘记了只有你才能被成就。你相信通过将各部分放在一起，一个整体就能实现。你谈论平衡，并试图在一个地方为你的一部分找到某种东西，在另一个地方为另一部分找到某种东西。这个人满足你对友谊的需求，那个人满足你对智力刺激的需求。在一种活动中你表达你的创造力，在另一种活动中表达你的祈祷。像一个多样化的投资组合，你认为这种将自己不同方面的分配能保护你的资产。你

害怕"把所有鸡蛋放在一个篮子里"。你试图平衡你标记为苦差事和你标记为令人兴奋的事物。在这样做时，你把自己看作"明智地度过时间"，并称自己为"全面发展的个体"。只要不寻求更多，更多就不会实现。

在其他人、地方和事物中寻找你所失去的，只是一个标志，表明你不理解你所失去的仍然属于你。你所失去的是缺失的，而非消失了。你所失去的对你是隐藏的，但没有消失或停止存在。你所失去的确实有价值，而你知道这一点。但你知道这有价值的东西是什么。只有一件事是确定的：当你找到它时，你会知道它已被找到。这将带给你幸福和平安、满足和归属感。这将使你感觉你在这里的时间没有白费。你知道无论你的生活看起来是为了什么，如果你在临终时没有找到你所寻求的，你将不会以最深层的平安离开，而是以黑暗的绝望和恐惧离开。你将不会对生命之外的东西抱有希望，因为你在生命中找不到希望。

你对缺失之物的追求因此成为你与死亡赛跑的比赛。你在这里寻找，在那里寻找，匆匆忙忙地奔向下一件事又下一件事。每个人独自跑这场赛跑，只对自己胜利抱有希望。你没有意识到，如果你停下来握住你兄弟的手，赛道将变成一个充满百合花的山谷，你会发现自己到达了终点线的另一边，终于能够休息。

安息在平安中的告诫是为活着的人，而非死去的人。但只要你跑这场赛跑，你就不会知道它。导致个人成就的竞争已成为你会荣耀的偶像，你不必远看就能找到证据。这种偶像崇拜告诉你荣耀属于少数人，因此你在起跑线排队，争取荣耀。你尽可能长时间地跑这场赛跑，无论赢或输，你在这场赛跑中的参与只是对你所造偶像的必要献祭。在某个时刻，当你再也无法跑下去时，你向那些获得荣耀的人鞠躬；他们成为你的偶像，你成为他们的臣民，带着嫉妒和敬畏观看他们的所作所为。你向他们献祭并致以敬意。对他们你说："我想像你一样。"你向他们寻求替代性的满足，放弃了真实满足的任何希望。在这里你被娱乐、震惊、兴奋或排斥。在这里你观看角斗士为你的娱乐互相残杀。这里是你使用观念展现所有最可怕细节的地方。

这除了是你每天所过生活的更大规模展示之外，还能是什么？这是所有比你更大的事物向你展示的一切。所有社会、团体、团队和组织都只是个体欲望的集体写照。奴隶和主人只是互相使用，同样的法则束缚着双方。在这个你称之为家的身体里，谁是主人谁是奴隶？没有你身体对你的要求，你有什么自由？这个问题也可以问这个你视为身体之家的世界。当两者都被束缚时，谁是主人谁是奴隶？你给予偶像的荣耀也只是束缚。没有你的偶像崇拜，他们的荣耀就不再存在，因此他们生活在恐惧中，不亚于那些崇拜他们的人。

任何形式的使用都导致束缚，因此感知一个基于使用的世界，就是看到一个自由不可的世界。你认为你需要你姐妹来做什么，就是基于这个疯狂的假设——自由可以被购买，主人比奴隶更自由。虽然这是幻象，但这是所寻求的幻象。购买价格是有用性。因此每一种结合都被

视为一种交易，你用自己的有用性交换另一个人的有用性。雇主需要你的技能，你需要雇主提供的薪水和福利。配偶在许多方面有用，补充你的有用性领域。商店为你提供你使用的商品，你为商店所有者提供资本。如果你有可以被使用的美丽、运动或艺术天赋，你认为多么幸运。一张美丽的脸和一个健康身体可以交换这么多东西。这不是秘密，你生活在一个供求的世界里。从个体需要处于关系中才能生存的简单概念中，发展出了这个复杂的使用和滥用网络。

滥用是不当使用——一种使使用的疯狂对使用者和被使用者都显而易见的使用规模，因此在我们这里的讨论中有其适当的位置。看看滥用模式，从毒品和酒精到身体或情感虐待的一切。这些，就像你日常生活的更大规模例子，都是内在欲望被推向更极端的展示；只是这些不是由群体反映，而是由个体反映。有滥用问题的个体，如果世界的人能理解这种滥用反映了什么，就会为世界做一件好事。像任何极端一样，它只是指出了在不太极端的例子中仍然相同的东西：使用是不当的。

正是其目的使使用变得不当。圣灵可以引导你使用你所造之物，以有益于整体的方式，这就是适当和不适当使用之间的区别，或使用和滥用之间的区别。你会为了分离自我的利益而使用。当放大时，这种滥用的破坏力很容易显现。你再次将责任置于自己之外，将毒品、酒精、烟草、赌博甚至食物标记为破坏性力量。就像你会将事故归咎于汽车一样，使用者和被使用者变得混淆。所有这些混淆都源于最初对你认为身体会让你承受的使用的混淆。所有这样的混淆都源于你对自己的错位，以及你将力量让给你所造之物的行为。

让我再说一遍，这是你试图遵循创造方式的错误尝试。上帝将所有力量赐予他的创造物，你也会选择这样做。你的意图不是邪恶的，而是被内疚和分离自我的错误记忆所引导。正如你渴望从上帝那里得到匿名和自主一样，你仍然责怪上帝创造了一个你认为自己被允许伤害自己的情境。上帝怎么会允许所有这些苦难呢？你为什么问？为什么祂用这些超出你控制的破坏性力量来诱惑你？为什么上帝不创造一个温和且无法伤害你的世界？

这就是上帝确实创造的世界：一个如此可爱、如此和平的世界，当你再次看到它时，你会欢喜地哭泣，在一瞬间忘记你的悲伤。不会长久地记住遗憾，不会为你未能看到它的所有岁月感到难过。只有一声快乐的"啊哈！"，因为长久被遗忘的东西被归还给你。你只会对你玩过的幼稚游戏微笑，对你的童年不再有更多遗憾。你的纯真将在这里清晰地显现，再也不会怀疑上帝创造的世界属于你、你属于它。

你所有的广阔漫游都将被看见它们的本来面目。你所渴望的一切都将被揭示为只有两种渴望——爱的渴望和被爱的渴望。为什么要等待看到这些渴望是唯一召唤你走向你展现的奇怪行为的东西？那些屈服于滥用的人只是更响亮地呼唤着所有人都在寻找的同样的爱。评判不属于他们，因为这里所有人都是滥用者——从他们自己开始。

在一个基于使用的世界里，改变滥用行为的尝试几乎是徒劳的。世界

的基础必须改变，而改变的动力在于你之内。所有使用都随着合一而结束，因为使用是你用来交易合一的。你没有认识到你的统一——一种因为你与所有事物合一而完整和完全的状态——而是决定保持分离，并使用其余来支持你的分离立场。你看到这两种立场的区别了吗？你的方式在哪方面比上帝为你创造的方式更好——一种完全无冲突的方式？尽管你勇敢地试图保持分离，你仍然必须使用你的兄弟姐妹来维持你分离的幻象。仅仅结束这场伪装不是更好吗？承认你不是为分离而是为合一而创造？开始放下你对结合的恐惧，并随之放下使用？

如果你只尝试一天用合一取代使用，世界会有多么不同！然而在你开始之前，我们必须扩展你通过观察自己所学到的课程。现在我们寻求揭示你被你的身体所使用这个幻象，因为你自己被这种使用所导致的，导致了所有其他使用的观念。

第章：使用与理解

首先让我们考虑身体会使用什么。虽然你感觉是它的奴隶，受它的控制，但"你"是它要控制的那个"你"？它怎么让你做你不选择做的事？好好学习这一课，因为在这里面是所有疾病的治疗和所有疗愈的希望。虽然身体似乎告诉你你的感受，并让你按照它的感受行事，这怎么可能？身体本身是中性的。但只要你将带来快乐的能力归因于身体，身体也会带给你痛苦。你不能选择其一而不选择另一个，因为选择是一样的。身体是一个为你使用而制造的工具，用于维持你分离的幻象。它似乎有力量，只能是因为你认为你把力量放在了那里。如果这是真的，那确实会有很大的力量。但你创造的东西不能被赋予创造的力量，除非你与它结合。你怎么想，你能与任何东西比与你自己的身体更紧密地联系吗？如果你甚至没有与这个你称之为家的临在结合，你怎么可能被期望与他人结合？

现在我们必须回到关系的概念，因为认为身体在比与你自己的身体更紧密的结合中结合的想法确实是荒谬的。结合发生在关系中，而非物质形式中。结合不是一件事物为了制造另一件事物而消灭——结合使每一个完整，并在这种完整性中与一切合一。这种合一从未真正停止存在，但只要你没有意识到它的存在，它的益处就对你不可用。尽管我希望如此，仅仅我告诉你你存在的真相并不足以让你意识到你长久以来对自己隐藏的东西。我只能告诉你去哪里找，并为你节省无数在真理不在之处寻求的岁月，如果你愿意在我告诉你找到的地方寻找的话。

我告诉你的有些方面你欣然接受，有些方面你不理解并会等一等再实施。你真正不理解的是完整性。所有事物都存在于完整性中，包括你为保护你所珍视的幻象而制造的思想体系。你的思想体系完全不同于真理，但作为一个体系完全一致。你不能放弃一条教义而保留另一条，因为保留一部分就是保留全部。这将导致在你学习我想教你的事情上看似失败。上帝要我教你的事，你不会失败地学到，但你也不能只取你想要的而留下其余的。真理的思想体系与幻象的思想体系一样

完全一致，你不能随意取舍。因此我们将继续指出两种思想体系的差异，以便你的观念开始改变，直到最终你的心接管并做出你注定要做的唯一选择。你的心——不要与驱动身体的血泵混淆，而被识别为你自我的中心——没有与你自己的思想体系分离的思想体系，而必须存在于你认为你所在的现实中。

所有转变的开始都在源头，这对幻象和对真理一样真实。你把你的身体看作你的自我，把你的自我看作你在这世上所有日子所做所感的一切的"源头"。然而你真正的源头在你自我的中心——你创造者的祭坛，你在统一中与基督共享的自我。基督是上帝"部分"居住在你之内，不是分离的，而是在上帝与你一同存在于真理中的永恒完整性中。

对你们中那些已经旅行了很久的人，以及那些刚刚开始的人，放弃身体作为你的家和一切你所是的源头，是最大的障碍。当你观察身体并敢于想象没有它的生活时，你一次又一次地遇到它的现实。当对它的觉知开始离开你时，正是你可能被头痛、背痛和其他看似疾病困扰的时候。这是你制造的分离自我把你唤回身体，以向你证明它是不可逾越的。许多人在这一点上试图通过思考来消除这些疾病，当他们不成功时，将其视为他们在身体中根深蒂固的进一步证据。警惕所有试图通过思考消除身体和通过思考使奇迹存在的尝试。这种渴望只是表明你不知道疗愈的源头，尚未准备好被疗愈。

你尚未准备好并不意味你不会准备好，正如失去某物并不意味它不再存在。然而你的分离自我会引用所有证据来说明它无法成为非分离的，并迅速向你指出成为你所是之外的事物是不可能的——一个身体。这是它不断在你耳边低语的"事实"，这个谎言它想让你相信使得你在这里学习的其他一切都像这个一样不可。你听这个声音，因为它是你在分离中的恒定伴侣和教师，却没有意识到它教给你的是分离。要警惕，只要你对你所被告知的给予任何重视，它将不断试图干涉。

想想另一个——一位老师或父母——其"声音"在你度过日子时你听到。无论你想不想听到这个声音，无论这个声音是明智还是愚蠢，这个声音的重复本身使它留在你的记忆中。这可能是说"站直"或"你很特别"或"你永远不会成为什么"的声音。你们中许多人可能已经使用治疗来静默你听到的负面信息，经过许多努力，成功地用更积极的信息取代了负面信息。而这些只是外部来源的信息！你自己的思想比这些更持久、更坚决。它们与你在一起的时间更长、更持续。需要警惕来动摇它们。

我告诉你这些不是为了让你气馁，而是为了鼓励你不要放弃。你现在的目的最神圣，整个天堂与你同在。所需要的只是你持续的愿心。所有能让你失败的就是放弃。我给你这些例子会让你说"这不会容易"，但我告诉你这也不会困难，只要你记住这一点：你的愿心就是一切。当你的分离自我低声对你说"你的身体只是一个事实"时，你只需要告诉自己："我仍然愿意相信其他可能性。"

也要注意你对奖赏的渴望。当你感觉越来越接近上帝和你真实的自

我，当你越来越意识到自己是一个"好"人并努力变得更好时，你将开始寻找你的奖赏。之后你会回顾这段时间并微笑、大声笑出来，看到这些渴望的纯真——它们只是揭示你仅处于课程的开端。想要为善良、为更加努力、为比你的兄弟姐妹更接近上帝而获得奖赏，都是你的分离自我想要为自己及其所有努力获得某物的欲望。这只是你将要经历的一个阶段，虽然有些人可能在这里逗留很久。你将停留直到你意识到所有人都是好的，你无法比你的兄弟获得更多上帝的恩典。你将停留直到你意识到上帝已经把一切都给了每个人。

再次只陈述你的愿心。愿意相信你拥有你需要的一切，尽管"事实"似乎并非如此。你的愿心就是一切需要你通过这个阶段进入下一个阶段。不要因为上帝不满足你所有的渴望而气馁，反而要受到鼓励。因为这些还不是你真正的渴望，而你会选择在这里的奖赏，与你将继续意识到的相比如同尘土。

让我们在这里谈一会儿奇迹。简单地说，奇迹是合一的自然结果。魔法是你独自尝试做奇迹。在你学习的早期阶段，你会被诱惑玩假装游戏。你不会相信你不是你的身体，但你会假装你不是。然后你可能被诱惑相信，因为你在假装你不是一个身体，你可以假装你感觉不到头痛的痛苦或冬日的寒冷，这种假装甚至可能让你感觉痛苦或寒冷少一点。但这种试图欺骗自己的行为受到你的分离自我的欢迎，它知道假装不会使之成真。

这些欺骗自己的尝试基于你的缺乏理解，而非缺乏信仰。如果你相信你是你的身体且仅此而已，你不会还在阅读。长久以来你就知道你有比血肉更多的东西。信念不是你的问题。理解才是。虽然你相信上帝，你不理解上帝。虽然你相信我，你不理解这些话语如何从我这里来。虽然你相信天堂和来世，你不理解它们是什么或在哪里。相信你理解不了的东西，让你至少感觉奇怪，至多感觉妄想。你想相信，所以你相信。但你也想对你所相信的是"正确"的。关于你对上帝、对我、对天堂和来世的信仰，方便的是你不认为你会在这里被证明是错的。如果你错了，你死后只会腐烂，没有人会知道你错得多离谱！如果你错了，至少你相信了给你安慰并在最后对你无害的东西。

然而，关于不分离的概念就不能这么轻易地说。你发现真正难以相信的是，你现在、今天、与你的兄弟姐妹处于合一中。在不理解上帝的情况下相信上帝是一回事。在不理解合一或邻居的情况下相信与邻居的合一是另一回事。这种信念不一定会给你带来安慰或对你无害。如果你相信邻居的善良而那是没有根据的，怎么办？如果你信任而发现信任被错置，怎么办？如果你只是天真而被人当傻瓜，怎么办？如果你错了，怎么办？

当你考虑放弃对身体的信念时，一种类似的恐惧击中你的心。相信你不是你的身体，却还行走其中，是相当不同于相信上帝的。这里所有可用的证据都会说你是错的。你眼睛和耳朵以及科学的所有证据都会说你是你的身体。甚至历史似乎也证明了这个事实，当你回顾并说甚至耶稣在作为灵性复活之前也死了。

我在这里再次教导你，因为我是榜样生命。你相信我行走大地时是一个身体，还是相信我出生为人形之前、存在于人形期间、复活之后都是上帝之子？这正确地被称为信仰的奥秘：基督死了，基督复活了，基督将再来。这个背诵中缺少了什么？基督诞生了。在信仰的奥秘中，没有任何地方说基督变成了一个身体。

你没有被告诉身体不存在，只是它不是你所是的。像所有你制造的工具一样，它是幻象，因为你不需要工具。但当你相信你需要时，它对你相当真实。完全放弃身体是你不需要做出的选择。随着你的学习进步，你将看到这是可能的，但可能有理由不选择这个。然而在这一点上，所要求的只是你的身体被看作它所是的——既在你在什么目的上制造它，也在你现在可以被引导如何为所有人的利益使用它的方式上。

对许多人来说，选择似乎是"你宁愿正确还是快乐？"只有小我会选择正确而非快乐。当你观察你的身体时，也观察它的行动，就它所做出的选择而言。问自己："什么选择可能导致这种情况或事件？"因为选择总是在事实之前涉及。上帝之子没有什么事是偶然发生的。这种观察将帮助把生活的责任放回你手中，放回它应在的地方。你并非无助，也并非受控于你无法控制的力量。唯一超出你控制的力量是你自己的心智，而这不必如此。当你开始问自己，什么选择可能导向幸福而非这个，你将开始看到你的身体对外部事件的反应有所改变，然后外部事件本身也会改变。

你的心智可能仍然宁愿正确而非快乐，因此重要的是让你的心在做出这个新选择时领导。当你发现自己处于不喜欢的情境时，再次提供你愿意在其中找到一些快乐的意愿。这些对你心的指示将开始对你的心智状态产生影响。

你所谓的心理状态更像一种总体氛围、一种情调、一种情绪——而这个设定是由你的心决定的。你的分离自我的思想很少关心这些，会称这种关注与它的福祉无关。它作为它自身的生存是它唯一的关心。这不仅是对食物和住所等需求的关心，而且是对分离自我思想体系生存的关心。快乐在这里不是优先事项，但正确对它相当重要。它宁愿严肃和沉重，而非轻松愉快。对生活保持严肃是分离自我的主要策略，它认识到自己的严肃对于维持分离是必要的。喜悦真正是对分离自我最大的威胁，因为它来自合一，并以分离的吸引力为代价强化合一的吸引力。

你没有意识到分离自我多么迅速地冲进来破坏所有远离分离、走向合一的运动。你们中许多人已经认识到，你似乎通过所做的选择最小化快乐的机会、最大化不快乐的机会。你怀念地回顾快乐时光，想知道出了什么问题，为什么你无法维持那快乐状态。可能有很多实际原因可以引用你快乐的消亡，但在伴随失去的孤独中，你会想知道——至少短暂地——为什么需要选择实用性。然而如果分离自我可以回顾并看到它选择了正确而非快乐，它会为自己祝贺，尽管不快乐，并说："我做了正确的事。"它会将自己视为战胜了快乐的愚蠢梦想的胜

利者，并说它多么高兴在太晚之前恢复了理智。

你们每个人都意识到你曾跨越的一个门槛——一个不留下返回路线敞开的门槛。那个门槛常常是一种如此令人满足的快乐，以至于一旦你体验过它，你便说："我不再接受这种绝望。"对另一些人来说，这个门槛是相反的——一种如此巨大的痛苦体验，以至于他们宁愿死也不愿继续这样下去。成瘾者也只是选择了不同的门槛，在其中通过毒品、酒精，甚至持续工作或购物体验了分离自我的遗忘后，他们拒绝回到分离自我的现实中。如果他们不能离开它，他们就会屏蔽它。有些人，在这个门槛处，转身回去。他们否认自己获得那会使返回不可的快乐、痛苦或遗忘，并认为自己幸运没有去那个变化将变得不可避免的地方。

分离自我如此深陷于恐惧中，以至于它存在的已知恐惧似乎比任何其他存在方式的未知恐惧更可取。一个选择不留下恐惧空间的可能性，对它来说从未出现过，因为无恐惧是它从未知道的东西。

如果身体是你存在的表面方面，恐惧位于表面之下，看看这个练习的优势：将你的身体放在你面前，让你成为它的沉默观察者。当你看着你的手做它们的工作，或你来回走动时地面上的影子，你将学习唯一对你有用的分离。

你第一个重要认识将是，你所听到的一切并非通过你的耳朵。你会发现你充满思想——关于你的身体的思想，就像你可能对别人身体的那种想法。区别在于，这些思想似乎并非源于你的头部。你可能会第一次或以不同的方式意识到，你一直都是在没有耳朵帮助的情况下听到你的思想的。你现在可能会说："当然，那是我们听到思想的方式——这是思想的本质。"但你以前考虑过你思想的本质吗？还是你只是视为理所当然？

思想既看不见也听不见，然而它们一直与你在一起，在你进行脱离身体的实验时更是如此。这就是我们进行这个实验的原因。无论你自称这个实验成功还是彻底失败，你都会重新认识到，你的思想比你的身体更准确地定义你是谁。无论它们是漫无目的地游荡还是相当专注，你的思想比你观察的身体更是你所是和所做一切的源头。

你可能会嘲笑自己参与这个愚蠢的实验，但你会意识到嘲笑自己的愿望是相当真实的，并非出于恶意。会有一个更快乐的自我，似乎认为这个游戏相当有趣，并且完全不关心游戏的成功。这种笑声以及促使它的乐趣感，也会在没有身体参与的情况下来到。

你将很快发展出不用身体眼睛看的能力。起初这看起来也像一个愚蠢的游戏，你想象力的把戏。起初，你只会观察你能"看到"的东西——你的手臂和腿，你行走时落下的影子——但越来越多你会把身体看作一个整体。你会从后面看它，跟着它度过一天，起初甚至没有意识到这正在发生。你会发现，当你观察时，你更清楚周围环境，更清楚你的身体是正在发生的一切的一部分。那里有你的身体和另外六个在过马路。那里有你的身体坐在一张桌子前，在一栋有许多其他人的建筑里。你会意识到你以前很少注意到你走过的街道、它穿过的建筑、头

顶开阔的天空、与你同行的所有"其他人"。你会感觉更多而非更少地成为一切的一部分，并对这种感觉感到惊讶。

继续前进，因为这只是一个开始。实验一下，只是为了乐趣，不要给气馁留空间。这不是一个测试，你不能失败。你只是在玩。从上方观察自己。你能"俯视"自己吗？你能跳着向前，看到你的身体向你走来吗？

这个你声称是你"自我"的身体只是一个形式——你怎么能看不见它呢？

随着你前进，你会感到分离自我的隧道视野正在让位于统一自我的扩展视野。当你感觉这正在发生时，你将开始意识到那些也不受身体束缚的感受。像你既不用身体眼睛也不用身体耳朵看见或听到的思想一样，这些感受也不会依赖于你身体的感官。

你会发现对这个实验有相当多的抵抗。你会发现你太严肃了，不能玩这个游戏，你有更好的事情要做。然而尽管你抵抗，这个想法已被种下，你会发现自己，在似乎"违背你意愿"的时候，尽管你决定不这样做，却在参与其中。一旦你开始感受到实验的效果，你也会遇到恐惧，尤其是如果你把游戏太当真。有时你不想在笑声来临时笑出来，而其他时候，在短暂的扩展视野之后，你会感激地欢迎你的隧道视野回来。你会感到如释重负，你的脚仍然触地，你身体的边界仍然完整。但你会记得轻轻嘲笑自己的冲动和扩展的视野。你会记得，有那么一刻，你的身体似乎不是一个将你限制在其限度内的边界。然后你会记得，这只是一门关于回忆的课程，而回忆是心的语言。

你们中许多人会在这里反叛，认为这不是你报名参加的。你也许只是想读这门课程，而不需要修习它。你想把它保持在理论层面，而不去应用它。你要求信息，并说你真的宁愿没有体验。你只想要旅行指南，而非实际的旅程。这正是你们中太多人所寻求的，你们中许多人仍然抵制认识到你得到了超出你预想的东西。一扇门已被触及，一个门槛已被跨越。你的心智仍然否认的，你的心无法否认。一丝微小的回忆已回到你身边，不会让你回到似乎更喜欢的混乱中。它会以最温柔的方式不断召唤你承认它并让它成长。它会在你心中最温柔地牵引。它的低语会在你的思想中被听到。它的旋律会在你心中播放。"回来，回来，"它会对你诉说。"回家，回家，"它会歌唱。你会知道在你之内有一个地方，你被想念、被渴望、安全且被爱。一点平安已被容纳在你疯狂之屋中。

第章：自由意志与愿心

这门《爱之课程》中的练习很少，它们包含在课程本身中而非与它分离。这种方法有几个原因。第一个是你对指导的态度，以及你并不真正渴望它的事实。你所渴望的是不能从任何地方给予的东西，只能来自你自己的源头。你再次意识到创造的这一方面，这帮助巩固了你反对合一和缺乏对指导渴望的立场。这是由于你对源头的困惑。你所有紧紧抓住个体性的坚定决心都源于这种困惑。如果你的"源头"真的是你的身体和使其功能的大脑，那么你确实需要靠自己学习东西，因为

所有真正的学习都必须来自你的源头。

你认为你的源头和你的创造者是两件分开的事，而很少记得甚至你不是自己的创造者。你基于这样一个观念制造了这种分离——即创造你的东西不能与你合一。这再次只是指出你缺乏对创造真正是什么的认识。然而当你实践创造力时，你意识到它是创造者的庆典——当你尊重各种艺术家时，你尊重的正是这个事实。每一首诗都带有其创造者的印记，正如你凝视并称之为杰作的每一件艺术作品一样，以及那些小手创造的作品，你挂在冰箱门或办公室墙上。你没有创造你的自我，然而你把生活变成对自己的重新创造，并试图证明"你"是你自己的源头。

这是你不喜欢那些指导者比你懂得更多这个想法的原因之一，也是为什么你开始每一门新课程时感觉好像懂得更少的原因。然后你开始尝试获取你缺乏的东西，以便你不再比任何人懂得更少。你们中有些人可能对自己的学习技能有信心，并冲进来征服这片新领域，就像以前征服其他领域一样。这些人会尽可能快地阅读每一本书，带着荧光笔，当他们翻过最后一页时，就完成了这本书要教的东西，然后冲向下一本。你们中那些不太有信心的人可能在开始之前就放弃，以免再次失败。即使那些感到这些话语的力量在心中、发誓缓慢而仔细地读过每一页每一部分、完全献身于这门课程要求他们做的事的人，也有风险过于努力地认真，而不是简单地渴望学习。

我试图通过将练习限制在少数简单练习来限制每一种风险，这些练习将与你同在，当所有匆忙、对失败的恐惧和认真的努力尝试早已过去时。每一个练习都只是一个观念，而观念不离开其源头。这里所有观念都是合一的观念，来取代分离的观念。这将自动发生，无需你的理解，只要你愿意让这些观念居住在你之内，不试图将它们拒之门外。认识到成功和失败的观念在这里都是有害的。感觉你在学习爱是什么方面取得了成功，和感觉你未能学习爱是什么一样荒谬。两者都不能发生。你对两者中任何一个的感知都会排除所有合一的观念。

爱是什么无法被教导。记住，你在这里的任务是移除阻碍你认识到爱是什么的障碍。这是这门课程的学习目标——你对爱是什么的觉知——没有世俗的课程能带你超越这个目标。只需要你的愿心。

因此必须谈论愿心，并将其与你希望它成为的样子分开。愿心和信仰一起走。你信仰什么，你就会看到什么。这门课程要求你愿意相信某种新事物。你已经将你的信仰放在你所造之物上，只要它还在那里，你就不愿意放弃幻象对你的控制。你只能忠实于一个思想体系。一个是分离自我的思想体系，基于分离。另一个是创造的思想体系，基于合一。你对所造之物的信仰现在已被动摇，你意识到你想把信仰放在别处。你想这样做，但你有怀疑，这就是你在愿心问题上变得困惑的地方。

愿心并非源于确信，而是带来确信。愿心是你开放性的宣告，不一定是坚定信仰。你看到自由意志和愿心在一起，虽然它们是相同的，但它们的应用却大不相同。

你最严密地守护你的自由意志，知道这是使分离成为可能的东西。你将其视为你对上帝的唯一保护，那让你成为上帝希望你成为之外的事物的唯一东西。它是你"上帝赋予"的独立权利——允许你像孩子到达成年年龄时有权离开父母家一样离开上帝身边的东西。

认为你必须保护任何东西免受上帝侵害是疯狂的，而你知道这是如此。但因为你将自由意志视为上帝无法夺走的你的一切，你尚未放弃它的保护。你不在乎认为那给了你一切的那一位寻求从你这里夺走任何东西是疯狂的，这对你来说无关紧要。当你仍然把自己看作一个身体时，你无法不把上帝看作一个复仇的上帝，其最终的复仇是你自己的死亡。当你仍然把你的自我看作一个身体时，更容易接受你被逐出天堂是上帝的决定，而非你自己的。你认为你可以为某些事感谢祂，为另一些事责备祂。是的，也许这个你认为你认识的上帝给了你一切，但祂也可以夺走一切，最终祂确实会。然后祂会审判你，决定你是该因善良的一生而得到奖赏，还是因邪恶的一生而受到惩罚。祂可能会接受你回去，但也可能不会。这样一个上帝似乎对你信心很小，也不配得到你多少信仰作为回报。

因此你给上帝一点信仰，并珍惜你的自由意志——分离自我的真正上帝。你有时认为这是上帝的错误，祂计划中的唯一弱点，而你会利用它。在其他时候你认为这是上帝对你的诅咒，一件诱惑你过绝望生活的东西。但你对你自由意志最强烈的感知是它的力量。无论上帝想要你做什么，你都可以用你的自由意志反抗并做出自己的选择——与你的创造者会为你做的不同的选择。这种自己做决定的权利，以及在上帝面前炫耀它的力量，是你分离的小自我感到有力量的唯一来源。

你没有看到你用自由意志做什么对上帝根本无关紧要，因为你选择用它来实现的唯一一件事是它无法提供的——你与你的创造者的分离。祂保持如祂所是，你保持如你所是。

你的自由意志是强大的，这是真的，因为它是——但只是部分——允许你相信你的分离状态的东西。虽然你可以用你的自由意志像你的天父一样创造，但通过选择使自己与祂分离——一件永远不会真正发生的事——你选择了只用你的自由意志什么都不做，只做这个疯狂的选择。你愿意做出一个新选择，这将再次使你的自由意志像你的天父的意志一样，在真理中与它合一。

你对自由意志的保护心，就是为什么我们必须将愿心与你对自由意志的感知分开的原因。你的自由意志是你分离军队的最后堡垒、最后的防线、最后战斗将发生的场所。在这场最后战斗到来之前，你愿意改变你对需要战斗的想法的意愿，是你的天父和这门课程所渴望的。

上帝永远不会从你那里夺取你的自由意志，也不会为了把它赢给自己而战斗。这场最后的战斗在你自己的心智中，它是你所造幻象的产物。放下你所造的预言，认识到愿心并不否定自由意志。然而，即使你还不能完全放弃对它的守护，从一个暂时的选择开始也是足够的，尽管一个持久的选择是必需的，然后你才会感受到原因的变化并停止担心结果。现在你所渴望的是结果，却没有意识到原因必须改变才能

改变你想要的结果。在这一点上这无关紧要。你被给予机会做一个可以随时撤销的临时决定。你暂时的愿心将足以开始影响原因，从而为你不安的心智和心灵带来一些理智。

你被要求给出的愿心是什么？它可以以多种方式出现，被赋予多种形式。它可以被称为改变你心智的意愿，或允许自己对新可能性保持开放的意愿。它可以被称为心的改变，或只是愿意暂时放下你的恐惧和对其的保护。但这种愿心真正做的是允许你的呼唤被发出——你对爱和被爱的呼唤。这是一种愿意从你的源头接受爱、并被爱为你所是的意愿。这是那么多要求吗？

这是一个不是来自软弱而是来自力量的呼唤，它向真理而非幻象发出。这是一个其答案将迅速在天使的翅膀上来临的呼唤——一种你的心会感受到的颤动，因为天使也与你合一。在你等待它来临的短暂瞬间，它可能感觉像孤独的加剧，以及为它的到来而打开的空虚感。

这是一个要求你什么都不做、只对它保持忠诚的呼唤。你不需要思考它，只让它存在。你不需要给它加上文字，因为文字无法比文字教你爱是什么或爱存在更能表达它。你不需要专注于去哪里找到爱，因为爱会找到你。你不需要专注于给予爱，因为你无法给予你尚未认识的东西，而当你认识它时你不需要给予它，因为它会自然地从你延伸出来，在被称为爱的奇迹中。爱是唯一会充满你空虚的东西，也是唯一永远不会再让你空虚的东西，因为它从你延伸给你的兄弟姐妹。爱是唯一不会让你感到匮乏的东西。爱是唯一会用统一取代使用的东西。

你存在，很简单，因为你与爱的关系。爱是你所寻求的统一。在选择分离而非统一时，你只是选择了恐惧而非爱。当你放下恐惧并邀请统一回归时，你只是发出了对爱的邀请，并说欢迎你在这里。没有爱的晚宴是什么？它只是一种社交义务。但欢迎爱入座的晚宴变成了一场庆典。你的桌子成为献给主的祭坛，恩典降临其上，主与你同在。

第章：分离的起源

"爱"这个词是你与这门课程部分问题的原因。如果我把"爱"这个词改成某个听起来高深的术语，并说这是将世界在统一中结合在一起的物质，你会更容易接受。如果我告诉你你不知道这个高深的术语，这就是为什么你相信你的分离而非与所有事物的统一，你会更倾向于点头说："我以前对此无知，就像其他所有人一样。"如果一位科学家告诉你，一种良性能量已被发现，证明了你与宇宙中一切事物的联系，并给它取了个花哨的名字，你会说："一项新发现已被做出，我愿意相信它可能是真的，尤其是如果其他人也相信它的话。"

你觉得被告诉爱是答案有点受骗。你觉得被告知你不知道爱有点被责备。你觉得想到爱可能不限于你所想的那样有点被欺骗。你认为这是灵性文本的典型做法，告诉你是答案，好像以前没被说过一样。这个消息很久以前就被传过，然而世界仍然一样。如果这是正确答案，怎么可能如此？生活太复杂了，不可能用爱来解决。

你会多么迅速地回到犬儒主义，并相信你已经尝试过并失败了。因为你们所有人都相信你已经尝试过这个叫做爱的想法，所有人都有证据

表明它根本不是答案。你的证据是什么？你自己的失败和快乐，以及你所见世界的不快乐。

我们之前说过，你的自由意志唯一可能的意义是你选择与什么结合、选择把什么留在你之外。然而你必须理解，不属于上帝的任何东西都不值得结合，也无法与你结合。你所寻求结合的，是你不开心的原因。因为你寻求与无法结合之物结合，你寻求与所有能与你和会充满你黑暗孤独之处、带给你所寻求幸福之物分离。

这门课程似乎已经远远偏离了你希望它做的，因为你正在寻找它的某种特定的东西，尽管你不知道那是什么。你在寻找只有爱才能带来的休息和安静的喜悦。你在寻找一个慈爱家的安全和保障，即使它只是一个哲学上的家。你寻找心灵而非心智的某种确定的温柔保证。你身上有一部分想："如果我能确定……"然后停在那里，因为你甚至不确定你寻求保证的是什么。然而你知道让你最疲惫的是你无法确定任何事情。你确实很疲惫。

上帝的旨意是让你幸福，对此你可以确定。将你的意志与上帝的旨意对齐，就是让这个确定的状态成为你的家。这只是一个实现了的愿望，当这是你唯一愿望时，它将成真。在这个愿望的实现中，你将得到你的休息和一切沉重负担的放下。

现在承认你休息的渴望——一种能使你哭泣、使你希望长眠不醒的渴望。如果你只是理解了维持你幻象世界所需付出的能量，你就会理解放下这个需要所带来的休息。你对确定性的渴望部分是你对所有似乎与变化有关的思想的抵抗。你认为自己所知的微薄之物，你会努力保持，然而在内心深处你意识到，你无法以你所寻求的确定知道任何东西。

任何形式的不确定都是对你自我的怀疑。这就是为什么这门课程旨在确立你的身份，因为从它出发，其他一切都将到来。因此，这门课程似乎在每个层面都要求变化，然而只从一个变化出发，所有其他变化将随之而来——而且无需你付出任何努力。即使这一个变化也根本不是变化，因为它只是寻求移除你但认为你对上帝创造所做的所有变化。这个变化只寻求将你恢复到你的自我。

你的自我完全不变地安息在你里面的基督中。重新建立你与你兄弟的关系，将向你展示你的自我。你有一个兄弟，在你对他的感知中戴着许多面孔，而当你还不认识他时，你无法认识你的自我。这一个兄弟能使你与你所感知为其他人的所有人合一，因为所有其他人与他以及你都是一体的。这是需要发生的唯一结合，它将带来所有其余的变化。

这是你选择分离所导致的唯一分离，而它只不过是与你的自我的分离。这是最难传达的一点，因为在其中有一个矛盾——创造了你所看到的世界和你所过的生活的那个唯一矛盾。虽然在上帝创造中不可能出什么错，但确实出了什么问题！你只需看看周围就知道这是真的——与其被这个消息气馁，你松了一口气，因为你知道这是真的，却觉得这是对你保守的秘密。就像你被无尽地告知"一切都好"，而你知

道这不是真的。如果"一切"都好，那一定只是你全都错了。

整个创造似乎在完美的和谐中运行。星星点亮天空，太阳和月亮做它们被指定做的事，海洋、地面和空中的动物只是它们的创造者希望它们成为的样子，山脉以所有威严矗立，河流流淌，无数的沙漠沙子被无尽地吹来吹去。一切似乎都是它所是的，一直都是它一直以来的样子，除了也许人的印记。然而月亮仍然是月亮，尽管人类登陆了它。地球仍然是地球，尽管有你们的高速公路、道路和桥梁。在某个你不知道的地方，和平仍然是和平，尽管有你们的战争，幸福仍然是幸福，尽管有你们的绝望。

然而你呢？你似乎也在无数个时代中保持不变。也许你相信很久以前你从一种与你现在所居不同的形式进化而来；但当然在进化法则中，你像空中的鸟或海中的鱼一样变化甚少。然而在某种程度上你知道，在所有创造中，只有人类不知何故不是它本应成为的样子。在一个美好日子和美好地方，你能看到创造的乐园仍然存在，但你在任何地方都找不到上帝按其形象创造的存在。

认为这会成真，或曾几何时有行走在地上的人确实揭示了上帝的形象，而当他们在这里不再被看见时，上帝的形象就永远失去了地球——这有任何意义吗？甚至一个人可能来了又去，永远留下这个空虚？宇宙本身中的一个空洞？

但一个足以结束分离，而在这个人中所有其他人结合。因为在所有创造中，唯一能受你自由意志影响的，除了你自己的自我，还有什么？但一个足以，通过他自己的自由意志，将他的意志与他天父的意志结合，以便为所有人成就。这就是纠正或赎罪的全部意义，以及所有需要你接受的东西。与那个为所有人做了这个选择的你的兄弟结合，你就与你里面的基督重聚了。

结合的心智不能分开思考，也没有隐藏的思想。事实上，它们根本不是复数的心智，而是一心。这门课程所说的是，在某个不存在于时间中的时刻，上帝的儿子做出了分离的选择。无论上帝的儿子在那个时候有一个形式还是多个形式都无关紧要，因为一个形式或多个形式，仍然是一个心智——上帝的儿子与他天父合一的心智。你们中许多人已被教导了这个信仰的奥秘。父、子和圣灵是一体的。如果你确实学到了你被教导的，分离就不会再存在。

这些词——父、子和圣灵，就像"爱"这个词一样——只是代表代表真实之物的观念的象征。你已将天父变成一个单一人物，以某种方式比子更大，并接受圣灵为很大程度上不在你理解范围内的东西，这只是证明了需要纠正之错误的性质。虽然词语作为象征无法完全解释无法被象征的东西，但一个开始已被做出，必须通过你心的记忆来完成。因此我们继续，意识到这些词语只能在其作为象征的能力内表达真理，而超越这些象征能带你到达的地方，真理就在你的自我之内。

你们都已看到，一个似乎凭空出现的思想如何能影响你。一个观念，一天诞生，似乎前一天并不在那里。也许是想去旅行或生孩子的想法，重返校园或辞职。这个新诞生的观念可能来来去去，也可能变成

一个执念，但无论哪种方式，它都不会离开其源头。没有这个观念的诞生，这个观念的结果就不会出现。你可能一天有一千个想法，下一天有一万个，如此之多你永远无法全部跟踪，然而它们仍然存在于你之内，不会分裂出去，独立于你而成为某种东西。想象这发生，你会看到这种情况多么无意义。一次旅行能自己发生吗？它会在谁身上发生？

你可能会说，然而，一个观念似乎有了自己的生命，并迫使你做你从未梦想过的事情。人们经常回顾他们的生活，想知道他们是如何从这里到那里的，有些人可能会看到一个观念生根发芽，改变了一个似乎已经写好的命运。

尽可能接近文字所能描述的分离，这就是发生的事情：一个分离的观念进入了上帝儿子的心智。像你的任何观念一样，这个观念没有离开它的源头，也没有以任何方式改变其源头的本质。虽然去冒险度假的观念，当实现时，可能重塑参与者的生活，但它不会改变那个人是谁，或他的父亲是谁，或他出生家庭的性质。所有改变的只是他生活的形态、其中发生的事情、也许发生的地点或参与其中的人。简而言之，是生活的外在方面。

从分离的观念中，产生了外在生活方面的观念。在分离的观念之前，没有这样的东西——现在也没有，除了作为原初观念的延伸。正如我们讨论了保护和控制的欲望从恐惧的概念出发，并认识到没有恐惧它们就不会存在一样，外在生活方面也是如此。没有原初的分离观念，外在生活方面就不会存在。正如恐惧不是真实的尽管它似乎是，分离也不是真实的尽管它似乎是。

天父并没有阻止分离的观念发生，也无法阻止，就像你无法阻止一个观念出现在你脑海中一样。正如你的一个观念，一旦诞生，就继续存在，这个分离的观念也是如此。但正如你的观念不会独立于你而拥有自己的生命，尽管它们有时似乎是这样，这个观念也无法比它本来面目更多，除非儿子选择参与其中。

因此，儿子对分离观念的参与似乎带来了一个完全重塑的生活，一个不同于已写好的命运。然而这种参与只能从原初观念出发，并且只能在先于它的外在生活方面中进行，而不能在现实中发生。分离的观念没有改变任何现实，而是成为一场在一个如此真实的舞台上表演的戏剧，以至于它似乎是现实。

分离只对那些相信它能在真理中发生的人才是痛苦的。对一个不相信分离的孩子，父母的拒绝或死亡意味着什么？你认为上帝相信分离吗？祂不知道分离，因为祂不知道，分离就不存在。因为祂不知道，祂没有被分离伤害。祂不知道拒绝和死亡。祂不知道痛苦或悲伤。祂的儿子在祂永恒的家，在永恒完整中与祂合一。

然而儿子延伸到外在世界的过程是相当真实的，它是其中唯一真正真实的东西。儿子不能像天父那样创造——天父通过延伸自身创造一切。天父的延伸和儿子的延伸，都没有在任何方面减少天父或儿子。用"创造"替换"天父"这个词，看看这是否有助于使这个概念清晰。创

造的持续延伸、持续创造，会使它比开始时的更少吗？我们所谓的创造者，只是创造的天堂面孔，是那无法真正人格化之事物的人格化。你觉得难以相信创造本身是仁慈和善良的，或只是爱的另一个名字，但它就是如此。上帝只是创造的起点，是创造的创造者，然而又是创造本身。子和圣灵，像创造一样，从上帝的起点出发。上帝也是子和圣灵的起点，是子和圣灵的创造者，然而祂也是子和圣灵。

现在，把这个模式向前推进，因为上帝延伸的模式是创造的模式，因而是宇宙的模式。儿子延伸自己进入创造，而你就是那个延伸，和他一样神圣。分离的观念似乎只是使上帝的儿子容易分裂，而这些词语象征只是似乎将父、子和圣灵与创造或彼此分开。

第章：观察与体验

你永远不会完全理解统一意味着什么，但你会开始感受到统一意味着什么——我向你保证。这就是我们在这门课程中努力的方向，因为一旦你体验到了统一的感受，你将不再需要理解它。这就是所有呼唤你观察你身体的练习的目的。它们是为即将到来之事所做的准备：为感受那不属于你身体之物做准备。我们的下一个练习将这一点更进一步，它只是第一个练习的延伸。在这个练习中，你将开始意识到，你的兄弟姐妹并非他们的身体，正如你并非你的身体一样。这是观察你身体行动的自然的延伸，因为当你的身体似乎与他人互动时，当你观察这种互动时，你将"看到"自己和他人处于一种新的光中。你的身体将似乎与它互动的其他人的身体更加联系，因为它们将在你的观察中聚集在一起。将不仅仅是你观察他人，而是你观察自己和他人，将你和"他们"放在一起，归于一处。这种身体表面的聚集只是第一步，它将带你超越身体的幻象，走向精神（spirit）的聚集。

当你观察时，始终以你的心而非你的心智，并开始将他人纳入你的观察，我要求你只专注于一件事。这是一个简单的练习，而且也很愉快。它只要求你问一件事：问自己，你对你所观察之人的精神已经知道了什么。你会对你已经拥有的知识以及回忆起它所带来的喜悦感到惊讶。

这些都只是记忆回忆的练习，你练习得越多，真正的记忆就越会回到你身上。不要对这些练习施加任何努力，特别是不要努力去回忆精神。只需让印象来到你面前，当它们让你想微笑时，要知道你正在感受记忆的回归。如果当试图唤起精神的记忆时，你发现你的眉头紧锁，说明你在施加努力，需要在那时停止练习。然而，如果你给这个练习哪怕一点点持续的练习，它很快就会成为你的常规，因为你会想要持续体验它带来的愉悦。

虽然你可能想把你的感受用语言表达出来，但这个练习不是关于把语言放在感受上或用它们来描述精神。最好不要把语言放在这种体验上，因为如果你这样做，你会很快将某些属性归于一个精神而不归于另一个，只是为了区分它们。这里的目的不是像你过去定义身体那样去区分、比较或定义它们。

你很快会发现，你所回忆起来的精神是爱。起初你会想给它许多名

字，甚至可能不认出它是爱，因为它不会伴随你常常与之联系的渴望和悲伤。虽然从一个人身上涌过你的爱的感觉可能像勇气，从另一个人身上像温柔，虽然这些都是鼓励你感受的一部分，但你只需让感受来，并随之而来的认识是：虽然没有两个精神看起来完全相同，但它们也并非"不同"。来自每一个的爱都会让你充满幸福，因为它已经是完整的，没有需要，因此没有任何渴望或悲伤。因为它是完整的，它不会要求你任何东西，却似乎给你一个温暖的欢迎，仿佛你是一个久违的朋友回到家中。

你正是如此。这是新的"证据"——虽然不是科学的或可验证的——它将为你提供你寻求的确认，以证实你在此被告知的真理。收集这种新证据所需要的只是信任你自己的心。你愿意相信你的心会告诉你什么吗？

这个练习不应占用时间，也不应打断你的步伐或谈话的流畅。它只要求你变得意识到精神，并允许这种觉知在你之内安住。如果你感到抵抗尝试这个练习，记住你已经知道你不仅仅是你的身体，并问自己，不去尽一切努力去意识到你所知道的"更多"，是否有意义。

虽然起初你不会意识到这一点，因为你没有体验，只有回忆以这种方式感受自己的记忆，但最终你会意识到，你回忆起的他人精神的记忆，也包括你自己的记忆，是你自己自我的记忆。因为没有一种精神不属于你的一部分，或你不属于它的一部分。如果你发现被这些记忆分散注意力，不要把它们推开，视为一天中的干扰，而要知道，任何分散你注意力于你认为自己是那个小我的事情，都值得你花几分钟来沉思。

你还能有什么进一步的反对意见，因为我们在这里要求你遵循的指示，除了来自你自己的自我之外，没有其他？我们邀请你所知道的东西的回归，并让你真实的自我温柔地引导你回到你想去且已经在真理中所在之处。

你的小我会强烈抵抗你尝试倾听你的心，并将这一切称为各种愚蠢行为，浪费可以花在更好事情上的时间。然而不需要时间，不需要金钱，也不需要任何其他你有价值的东西。而且你被要求做的事情甚至没有丝毫让你看起来愚蠢的可能性。

你对他人和自己的一些先入为主的观念可能会被粉碎吗？哦，是的，完全应该如此。你会欣然放下它们，如果你相信自己，你一生中积累的所有反对你兄弟的证据也将被放下。

你们每个人最初都会发现难以接受他人和自己的纯真和无罪，因为你的记忆中将不包含任何过去的不当行为、错误或过失的痕迹。没有人会对你或任何人造成任何伤害。在这种记忆中不存在内疚的理由。这里没有羞耻或恐惧，没有任何形式的怨忿。因为在这里宽恕已经被完成——当宽恕的记忆回到你身上时，对你天父或你自己自我的记忆还会远吗？

第章：特殊关系——世俗的与人际的

你在这里与你的兄弟姐妹共同分享的生活的目的，一直是为了挑战上

帝的创造。现在你们的联合目的必须转变为记忆你在上帝创造中的所是，而非在你所造的世界中。想一想这一点，你将开始看到这两种目的的巨大差异。

你不是已经成了创造的敌人吗？你感觉自己是它的一部分，与其中的一切合一吗？如果不是，你就使自己成了创造的敌人。你寻求与所有其他事物不同，并在这种寻求中宣告创造的一部分比另一部分更好。你因此试图碎片化创造，正如你碎片化了自己的自我。从你建立的有利位置——在那里你将自己视为上帝创造的典范——你将其他创造视为为你服务而存在。既然你的目的或目标是分离和与所有其他事物不同，这就是你要求创造屈从的目标——一个永远无法实现的目标，就像你与你认为不同于你的东西的分离一样。

你不能有优越感而不制造敌人。当你使自己处于劣势时也是如此，你总是在为自己安排这两个极端之一的位置。所有这些努力和冲突都仅仅源于你对分离的坚持。你的敌人你不可避免地要与之战。有战争的地方就没有和平。战争不仅仅是外部活动的存在。外部活动只是一个内部原因的效果，所有的战争都是对你自己的战争。

难道你看不到你对天堂是死后才能达到的成就的观念，如何符合你分离的目标吗？如果你对天堂的信念是真的，你对比造的挑战将是真实的，只有你的死亡才能证明胜利者。因为如果在死后你的创造者上帝提供了一个不属于这个世界的乐园，一个专门荣耀你的特殊性和你与祂所造一切分离的地方，那么你将被证明是对的，你战争的目的将被视为神圣的。你将被证明是正确的，创造是错误的。

这有意义吗？什么创造者会创造一个世界，其中生命的最高成就是离开它以获得生命？什么创造者会创造一个不注定和谐存在的世界？和谐就是生命。什么创造者会创造一个暂时的生命，并将永恒生命作为死亡的奖赏？

如果你能看到一个创造者和这样一个创造的无意义，却仍然相信它，那么你一定相信一个疯狂的上帝。你们这些以理性和务实为荣的人，认为这样的创造可能包含任何理性。那你为什么相信它？

你们这些把理性和智力当作上帝的人，现在仔细想想你的理性和智力为你创造了什么。认识到你虽然努力尝试过，但这样一个创造无法被赋予任何意义，这会有多么可怕？那些背弃上帝并拒绝相信这种无稽之谈的人，只是拒绝让理性去适应那无法适应之物，却没有看到替代方案的存在。

你没有被要求相信不可信之物，也没有被要求忽视理性对你说的一切。恰恰相反。你被要求放弃混沌的法则，拥抱理性的法则。放弃幻象的法则，拥抱真理的法则。

不要以为理性反对爱，因为爱给予理性其基础。你疯狂世界的基础是恐惧。天堂——你真正的家——的基础是爱。基于这些不同基础的同一个世界，看起来不可能不截然不同。

然而，你对爱的观念，就像你对天堂的观念一样，恰好符合你分离的目标。因为你对爱的要求是它使你与众不同、使你特殊。你对所爱之

人的要求比你所有其他兄弟姐妹的要求都要多。所要求的越多，都是为了喂养你对自己特殊性的观念。你不断地寻求你所爱的这个人对你的爱的验证，如果这种关注没有被给予，你就觉得有理由声称无法愈合的伤口和无法偿还的赔偿。你因此将你最爱的那个束缚在最重的捆绑中，并称之为关系。

这在那些曾经是你"一切"但后来让你失望的关系中看得最清楚。这可以是任何关系的记忆，你们每个人都有一个。可以是父母和孩子、最好的朋友、婚姻或伙伴关系，甚至是导师或学生的关系。无论关系的配置如何，它是一个真正带给你快乐的关系。在其中你是幸福的，觉得你不需要比这更多的东西。这是一种如此强烈的关系，以至于在其巅峰时期你会开始将其持续不变地延续下去视为你生命的主要目标。没有它，生命就不值得活，因此必须以任何代价保留它。

这是一个经典的例子，如果你愿意用真正看见的眼睛来看，它会向你揭示很多关于你自己和你所造世界的东西。这是让你以所有疯狂的混乱看到你世界的放大镜。因为给你带来如此巨大快乐的东西，似乎是以痛苦为代价，并让你比以前更加孤独和无慰。这怎么能说是爱呢？它怎么能如此让你失望？如果它像感觉那样真实，它怎么能证明爱不是答案，尤其不是你的答案？

我们必须从显而易见的东西开始——一个你们中有些人否认、有些人无法否认的简单点。是什么让这种关系在你心中脱颖而出，并在你对它的记忆中感觉如此痛苦，是它在一种不同于你之前或之后的关系的方式中相当真实。没有其他关系以这种方式影响你。你从未如此确信一段关系对你的价值。任何能让你感觉如此快乐、安全、温暖和被爱的东西，都不能不具有无法比拟的价值。在这点上你是正确的。让你感觉如此的并非幻象。这不是世界上冒充爱的爱，而是完全不同的东西。至少有一个短暂的瞬间，这是真爱，因为除了爱，没有其他东西能成为快乐的原因，也不能在疯狂的世界中提供安全的避难所。

我们现在关心的是你对爱的回应，因为爱的回归正在到来，你不想再做出同样的回应。

你认为有价值的一切，你都想保留。这对你来说非常有道理，因为你的世界的基础是恐惧。如果你的世界的基础是爱，你认为有价值的一切，你会迫不及待地分享。也许你认为为自己保留东西的渴望源于恐惧之外的东西。你可能称之为骄傲或安全感，甚至承认它是虚荣，然后才称之为恐惧。但恐惧就是它所是的。

只有恐惧才能滋生与你同在的缺乏感——你分离世界的基石。你没有意识到你为自己创造了一个宇宙——一个需要你维护的宇宙，没有你的努力它就会瓦解。这个宇宙就是你自己，你就是其中的一切。难道你不相信如果你灭亡，某种相当独特的东西将从这个世界上消失吗？你孤独而不可替代：独一无二。在你之内蕴含着所有你希望贡献和创造的。在你一生的行动和互动中，蕴含着所有你希望对留在这里的事物产生的影响。没有你，你会影响的人和事件会以不同的方式行事，带来与某种注定要发生的结果不同的结果。虽然你不知道你的目的，

但至少有一部分你相信这是真的，因为你的存在一定有某种理由——尽管你无法想象那个理由可能是什么。你一定注定存在，因为你存在，你无法想象如果没有任何理由你为什么会存在。

这不是对一个宇宙的描述吗？一个宇宙不就是它自己和其中的一切吗？似乎没有什么存在于它之外，因此它必须是独特的。宇宙中发生的一切都将取决于它。

你认为你相当清楚自己在宇宙中的微小空间，说你想得不然是愚蠢的。然而，既然只有你知道的东西是你宇宙的一部分，你难道看不到它取决于你吗？如果它取决于你，它不就是你吗？只有你所意识到的东西存在于作为你的宇宙中。只有发生在你身上的事会影响你的宇宙。你的宇宙完全不同于任何其他人的，并且完全自给自足。你宇宙的法则是为了维持你的身体，因为没有它你就不会存在。当你停止存在时，你的宇宙也随之停止。它的灯将被熄灭，它将不再存在。

你给自己分配了一个多么大的任务！当如此多的事情依赖你时，你生活在恐惧中就不足为奇了。当你找到一个喘息的机会、一个休息和美丽、爱的地方时，你想将它据为己有，生怕它溜走，这也不足为奇！它也必须在你宇宙中得到维持，否则你将不知道它，它的益处将逃离你，对你失去。你希望你能与它结合并使之与你合一，但既然你不知道这能做到或如何做，你试图做到"次好的事情"——让它靠近你，一个仍然分开存在的双胞胎宇宙，但足够近以便你能凝视它并感受到它温暖的好处，因为它的接近。比这更多你做不到，但你仍然尝试。你用锁链将这个独立的宇宙绑在你自己的宇宙上，因为只要它保持自主（它必须如此），即使它的接近也是不够的。因此你接下来尝试的是某种交换。就像两个国家，一个富含石油，另一个富含谷物，你建立了将你们联系在一起的依赖关系。有些人这样做得相当明显，年复一年地创造了一个错综复杂的网络，一个由于其相互联系而似乎无法拆除的陷阱。其他人则在他们的心智中体验这种陷阱计划，为他们从未有机会付诸实施的事情进行谋划。还有一些人在设计中更加腼腆，将其打扮成牺牲和礼物，但所有都带着同样的目的。没有人意识到的是，恐惧已经取代了爱。

有些人可能意识到他们害怕失去爱，甚至谈论它，并试图用正式的承诺、保证和誓言来减轻恐惧。另一些人可能否认他们的恐惧，并说他们信任他们所拥有的和所爱之人的忠诚。比这些更少的是那些不需要表达他们的信仰和信任的人，因为他们的感受仍然强烈，尽管有恐惧。因为即使是那些不惧怕欺骗的人也仍然必须害怕那伟大的欺骗者。无论他们称之为生命还是死亡，仍然是一样的。无法预见的、但总是存在的机遇：死亡可能会过早地夺走他们所爱的人，如果不是过早地，那必然最终也会。

所有这些——那些愿意承认恐惧的，和那些不愿意的——仍然相信尽管恐惧对其有要求，爱仍然存在，并认为他们幸运地找到了爱，以暂时保护他们免受他们恐惧的所有其他东西。然而所有恐惧中最大的恐惧是失去爱的恐惧。你们那些已经为孤独和分离付出一切的人，最害

怕的正是你们为获得一切而付出的东西。因为失去爱不就是对你分离状态的确认吗？失去爱不就是被独自留下吗？

失去爱只有一个来源。称之为恐惧或称之为分离，仍然是一样的。因为在你分离的状态中，你要求爱让你对某人变得特殊，让那一个人对你变得特殊。你认为这就是爱的目的，因此你使它成为它不是的东西，只称之为爱。

天堂只能被弄得似乎符合你分离的目标，爱也是如此。你不能改变爱是什么或天堂是什么。所有似乎使它改变的是你赋予它的功能或目的。只是你赋予了天堂一个目的——给你一些期待的东西，一种按照你自己规则生活的奖赏，一种由某些人而非其他人获得的奖赏，一种在你死后证明你的正确和成功的成就巅峰。你给爱同样的目的，但要它在此时此地为你做奖赏的工作。它就像天堂一样，是你证明你是好的、有价值的、特殊的，并因你的特殊而得到奖赏的证据。

你因此将爱和天堂放在一起，作为对创造之意义的一种戏仿。是的，它们是一起的，而你知道这一点；但两者的目的都不是你赋予它们的。你赋予你世界中每一件事物的目的，使它对你成为它所是。由于你赋予任何事物的每一个目的都从建立你世界的恐惧基础出发，每一个目的都像下一个一样无意义，一样与真理相反。

这就是为什么这门课程不能仅仅谈论爱就能让你更接近爱。只要你还没有认识到任何事物的真实目的，你就无法认识爱或你自己的自我。

只要你的目的仍然是使自己和他人的特殊，你就不会结束分离。你不能只是放下自己的特殊性。因为只要你紧抓着他人的特殊性，你就紧抓着自己的特殊性。没有理由紧抓他人的特殊性，除非你紧抓着自己的。而你给予他人的，你为自己保留。给予他人特殊性，你就为自己保留它，并在他们身上看到它，而非看到他们的荣耀。特殊性使他们分离，因此容易失落。你怎么能失去与你合一的东西呢？你不能。你只能失去那分离的。特殊性确实制造分离。

这是在你"特殊"的爱的关系中复杂化的问题——体验了真正的特殊性，那根本不是特殊性而是荣耀。你的结合造成了这一点，因为每一次结合都会让你接触到你的兄弟。每一次结合都将你带回与你兄弟的神圣关系中，那是你在真理中唯一拥有的关系。只有这种关系是真实的，在其中包含了所有其他人。一个不会丢弃或取代另一个。真实的是全包容的。不真实的是虚无。

那些不知道如何将你分离的状态交易为统一状态的人，当你不带恐惧地自由地爱时，你确实已经做到了。在这种状态中，你关于你所是的记忆回到你身上，你是纯真和快乐的，与爱本身合一。这种记忆不持久，这些感觉似乎无法持续，只是那会丢弃和取代的东西的结果。正如我们之前所说，只有两种情绪。一种是爱，另一种是恐惧。恐惧通过你自己的选择取代和丢弃爱。恐惧总是最强的，当你珍视你觉得可能受到威胁的东西时。爱最威胁你的特殊性。在你的意识心智对正在发生的事情有任何觉知之前，你对爱、纯真和快乐的记忆，威胁着你的特殊性、你的小我、你的分离自我，它迅速以爱的替代品冲进来。

除了恐惧，没有什么能把爱的记忆从你那里夺走，或者如此迅速地取代那作为你本性的荣耀，用那并非你的特殊性。

你认为爱是你最珍视的，因此抵制任何认为你所视为的爱并非你所想的那样的观念。但只要将爱与选择赐予它的特殊对象等同起来，你就不会认识爱。你所认识的只是特殊性——被提升到全能者的高度，戴上珠宝王冠放在祂的宝座上。

在你的世界里，爱除非附着于特定事物，否则没有意义。而一旦爱附着于特定事物，爱的对立面就被带入存在。只要你拒绝正视这个简单的事实，你或你的世界就没有改变的希望。那些认为"爱这个人胜过所有其他人有什么害处？"的人，再想想。因为你选择的不去爱，而是制造特殊。你选择的不去让爱的对立面对你和你声称爱的人，以及你声称不爱的人成为真实。

我们不如问：像一体一样爱所有人会带来什么伤害？如果你同样爱所有人，对任何人，包括你会选择使其特殊的人，有什么损失？所失去的只是特殊性。这是你无法想象能够实现或带来喜悦的生活观。但如果你渴望接受爱的到来而不是再次拒绝它，这就是你必须开始想象的。因为你拒绝放弃特殊性，就是你拒绝你里面的基督，拒绝爱本身。

第章：特殊自我

我们已经谈了很多你对他人特殊的爱，但你为自己渴望的特殊性呢？你难道没有看到这两种渴望是如何错综复杂地联系在一起的吗？给予和接受特殊性的渴望是你生命的驱动渴望，你所看到的世界只是这种渴望的反映。如果没有你对它的邀请，爱的对立面就不会存在。所有的仇恨、内疚、羞耻和嫉妒，都不过是你通过特殊性创造了爱的对立面的结果。当前时代以及历史的所有疾病，如果没有所有制造特殊性的干扰，都会让位于爱。你认为生存问题统治世界——它们确实如此，但如果不是因为你对特殊性的需要，它们就不会这样。交通将只是交通，而非身份象征。没有对特殊性的渴望，一个人根本不需要身份。美丽将如其所是，而非产品使之成为的东西。没有对特殊性的渴望，一个人根本不需要产品。财富将是每个人的幸福状态，因为没有特殊性需要供养，就不会有匮乏或饥饿。没有对特殊性的渴望，就不会有战争，因为没有理由打破和平。没有土地被认为比其他土地更神圣，没有资源被保留，没有人被视为从属。

特殊性有什么害处？只有你在世界上看到的所有害处。

只要你为自己渴望特殊性，你真正的自我将保持隐藏和未知，而既然这是一门旨在揭示你真实身份的课程，特殊性必须被看见它的本来面目，以便你不再渴望它。你只能拥有特殊性或你真正的自我，但永远不能两者兼得。对特殊性的渴望呼唤你的小我进入存在。这是一个容易被伤害的自我，一个承接怨忿并拒绝放下的自我，一个容易小气、怨恨、不满和欺骗的自我。在你审视自己时诚实一点，你会看到情况确实如此。

更难看到的是，这种对特殊性的渴望并不止于给你自己的心智和心灵

带来痛苦。也许某个贫穷国家的领导人用他对特殊性的渴望给他人带来痛苦，但你没有。是的，从宏观上看，你可以看到这种渴望可以造成严重破坏；但你仍然不会相信你自己对特殊性的渴望或使他人特殊的渴望能对许多人产生影响——甚至可能对任何人产生影响。你只想爱你的伴侣和孩子、你的父母或朋友，并且会很满足于让他们认为你特殊、让你对他们特殊。在更广阔的世界里，你认为自己是匿名的，他们也是。如果在他们所爱的小圈子里，他们不能感到特殊——你与他们一起——那么在这里到底有什么意义？因为这确实是你为生命制造的意义。

因此在这个小圈子里，你做了必要的事来维持你自己的特殊性和其中其他人的特殊性。根据你的文化，必要的事可能意味着很少的事，或对每个人来说许多不同的事。从这个影响圈中，你产生了你的成功观念、你对好意味着什么的观念、你对善待他人意味着什么的观念。如果你不看起来某种方式，你就不会对这个特殊；如果你不赚一定数量的钱，你就不会对那个人特殊。如果你不给予这个人某些礼物和机会，你就不会特殊；如果你不这样做，你也不会履行使这个人特殊的责任。在这种文化中做一个小改变是困难到不可能，因为如果你走自己的路，选择自己的外观、生活方式或态度，你可能冒着在这个群体中被视为特殊的风险，而你的选择可能影响你以他们习惯的方式使他人感到特殊的能力。

有多少人安息在这个影响圈内？二十、五十、一百？这被他们中的每一个乘以多少次？然而这只是你的特殊性影响的一小部分。实际上，你的特殊性影响每个人。

你对特殊性的渴望使你成为他人的奴隶，也使他人成为你的奴隶。它削弱了你的自由，而且没有目的。因为别人怎么想并不使你特殊，你为他人想或做也不使他们特殊。所有关于受欢迎、成功和竞争的观念都从这里开始。所有忠诚的观念也是如此。

现在我们来到你特殊性计划中的一个关键点——一个克服它以达到这门课程学习目标所必需的关键点。忠诚源于信仰，而你将信仰置于何处，是决定你感知的因素，就像你的分离概念一样。所有变化似乎都在质疑你对其他人的忠诚，所有选择都是考虑到这种忠诚而做出的。这里的忠诚源于你对恐惧的信仰，以及所有你需要保护的东西。属于一个忠诚的群体——一个家庭或支持者社区——被视为安全所必需的。虽然你们中许多人没有这个，你为此努力，而它的实现已成为你世界中许多苦难的原因。这种为对抗恐惧而团结在一起的支持，只是使恐惧变得真实，并使忠诚的看似原因变得必要。

你的忠诚概念使你难以考虑撤回你为实现他人和自己的特殊性所做的努力。使特殊似乎是你承担的责任，拒绝使特殊则是不忠的行为。更重要的是，当一切都说完了，你不仅对你的群体忠诚，而且对人类本身忠诚。尽管许多灾难已经使你和你的爱人受苦，但质疑人类特殊性的权利似乎是对你自己同类最终的不忠。甚至认为你可以改变并不同于你的同类，你会称之为背叛。将你的效忠献给你的天父和这门课程

所设定的学习目标，只是对你所知的世界的背叛。
确实如此。因此你的信仰和忠诚必须置于某种新的、值得你勤奋的东西上——一种不会把你的兄弟姐妹留在痛苦和罪恶生活中的东西。
所有痛苦和罪恶都来自特殊性，因此你只需要放下特殊性。有一种方法可以做到这一点，一种不会伤害任何你爱的人的方法，即使背叛了他们所珍视的一切。但你宁愿背叛哪个？真理还是幻象？你无法对两者都忠诚，而这就是你的问题所在。因为在转折点上你回头看，看到另一个你无法背叛的人，以及另一个你无法离开或放弃希望得到其特殊对待的人。因此你选择幻象而非真理，背叛了你自己的一切，以及你兄弟对你作为世界救世主的希望。
你们这些仍在幻想可以两者兼得的人，放弃你的幻想吧，认识到真正的选择摆在你面前。不，这不是一个容易的选择，否则它早就被选择了，节省了许多苦难，结束了地狱。但它也不是一个困难的选择，也不是你独自做出的选择。没有你的兄弟，这个选择无法做出，它确实是你兄弟的神圣选择，也是他的天赋权利和你自己的。你只需要对特殊性无法进入的地方保持开放，并请你的兄弟为你选择。在他的选择中，你与他以及你的天父合一。在这个选择中，有一个统一的意志指向荣耀——它不知道特殊性或分离。在这个选择中，有永恒的生命。
第章：你所选择的替代
你从爱中感受到的荣耀似乎只能从一个而非另一个那里获得。爱不以你认为的方式从任何人那里获得。爱只有一个源头！这个源头位于你们每个人之内，并不使它成为许多源头，因为你们中的许多人也有一个源头。这个共同的源头并不使你们任何人特殊，而是使所有人相同。
你现在可能会问为什么看起来并非如此，唯一的答案是你不想让它如此。你感知的只是你所希望的，你对特殊性的希望使你在任何地方都看不到相同性，因为相同的东西不能是特殊的。
你们都熟悉那种以被认为不适当的方式寻求爱和关注的"问题"儿童。你知道这个孩子并不比任何其他孩子差，他所寻求的与其他任何人相同。但如果这个孩子长大后行为不变，你称他为越轨者或罪犯，并声称他不是在寻求爱，他现在比那些曾经与他相同的人少了。相同的东西不会改变并变得不同。纯真不会被罪取代。
你对罪犯所做的，你只是对自己和你声称以特殊之爱所爱的人做了。因为你不是用不变的纯真看他们——他们在其中被创造并保持——而是用判断的眼睛。你已经判断并发现你所爱的人善良、配得上你的爱，这并不比谴责一个身体死刑或"终生"监禁的判断更合理。
终身监禁和被判处死刑的身体，正是判断对你们所有相信相同之物可以被改变的人所做的。这正如你为特殊对象保留的爱一样真实，就像你对其他被你挑出的人的谴责一样真实。因为判断是使一个人特殊而另一个人不特殊所必需的。
没有判断就没有分离，因为你会看不出你自己和你的兄弟姐妹之间的差异。你的判断从你自己的自我开始，所有冲突都从它而生。没有差

异就没有冲突的理由。判断制造差异。它忽略相同的东西，看不见它，反而看到它在寻找的东西。你寻找的就是你会找到的，但找到它并不使它成为真理，除非它关乎你选择看到的东西。你的选择在于上帝或你相信自己已成功与祂分离的自我，而你的视野完全基于这个选择。

判断是分离心智赋予自己的功能。它所有的能量都花在这里，因为持续的判断是维持你所见世界所必需的。圣灵可以用一种特殊功能取代你的特殊性；但只要你选择判断本身作为你的适当角色，这种功能就不能是你的。

只有你的心能引导你走向必须克服判断的宽恕。一个被宽恕的世界是一个基础已从恐惧变为爱的世界。只有从这个世界，你的特殊功能才能被实现，并把光带给那些仍生活在黑暗中的人。

上帝的孩子，你看到听你的心有多重要了吗？你的心不想用判断或恐惧来看。它呼唤你接受宽恕，以便你能给予它，从此以爱看待那被宽恕的世界。

我再重复一遍，理性并不反对爱，正如你分裂的心智会让你相信的那样。因为你分裂的心智甚至判断爱，并基于它不使用判断来反对爱！在这里你可以看到你对判断的重视，甚至到你可以判断判断本身这个荒谬的观念。你认为自己有能力做出好的判断和差的判断，你认为爱两者都不能。爱似乎独立于你的心智会要求它做的事而运作，这就是为什么你即使渴望它也恐惧它。这就是分裂心智会称之为理性的东西——一个一切都有两面、两面相互对立的世界。这怎么能是理性？真理不反对任何事物，爱也不。

你再次对创造的记忆为你服务，即使它没有很好地为你服务。正是这种记忆告诉你爱不判断，而你分裂的心智只是将这种记忆变成了服务于其目的的东西。它所谓的缺陷是你的救恩。放下你的心智会告诉你的，支持你的心已经知道的，正是这门课程的目的。

只有宽恕取代判断，但真正的宽恕对你来说与真正的爱一样陌生。你认为宽恕是以判断看待另一个人，并赦免你会列举的错误。真正的宽恕只是忽略幻象，看到真理——在那里没有要宽恕的罪，没有要赦免的过错。宽恕看的是纯真，在判断看不见的地方看到它。

这种形式的宽恕对你似乎是不可能的，因为你看到的是一个未宽恕的世界——邪恶行走，危险潜伏，无处可寻安全。每一个分离的人都为他或她自己的自我而出，如果你不注意自己的安全，你肯定会灭亡。然而当你警惕地注视时，你知道你无法保护自己，你并不安全。只有一个你，有那么多"他们"。你永远无法足够地保持警惕，或获得对灾难的最终保证。然而你紧抓着所有试图这样做的尝试，即使知道它们无效。

你认为不能放弃警惕，因为你知道没有其他方法确保你的安全，即使你不能永远对所有事物保证安全，你相信你能在某些时候对某些事物保证安全。而为了这种没有有效性、没有证据的偶尔保护，你放弃了爱！

虽然你声称需要证据才能相信或接受某物为事实或真理，当然才能据此行动，你却生活得好像你相信以前从未有效过的东西会以某种奇迹般的方式在未来起作用。你只有不快乐和绝望生活的证据，其中偶尔的喜悦时刻或你从许多你不爱的人中挑选出的少数人，是你生命值得活的全部。你认为被要求放弃保护、警惕和警惕来保护这些喜悦时刻和你所爱的人以及你自己的自我，就是被要求过一种比你现在的风险更大的生活。

你的判断并没有让世界变得更好！如果历史证明了什么，它证明了与你愿意相信的相反。个人、社会和文化越是沉迷于判断的欲望，他们就越认为自己像上帝一样。因为你们在这里都知道，判断不是你的位置，它只属于上帝，只属于上帝。这与你对创造的记忆密切相关。从上帝那里夺取判断权是对上帝的行为，就像一个敢于违抗父母的孩子，违抗的行为使违抗者充满胆量。某种危险的事情已被尝试并似乎成功了。宇宙的秩序颠倒了。孩子相信她已经从父母那里"偷"了父母的角色，却没有成为父母。上帝对那些判断的人来说成了敌人，正如违抗孩子的父母在孩子感知中成了敌人。

但孩子是错的。孩子犯了一个错误。有了这个错误，孩子相信与父母的关系已经断绝。正是这种与上帝关系断绝的信念，似乎取代了那无法被取代的神圣关系。判断因此强化了分离的观念，使之变得比开始时更加黑暗。它不再像是孩子做出的选择，而像一个新选择无法修补的不可修复的裂痕。

上帝的孩子，这不是真的，也永远不可能，因为判断权只是创造者的权利，祂判断所有创造按其被创造和保持的样子。你只是认为你改变了那不可改变的。

判断并不能使你安全，定义邪恶并不能消除它，只会使它对你变得真实。然而你认为判断基于正义，而正义包括惩罚你所定义为邪恶的人。你因此使正义与复仇合一，从而剥夺了正义的意义。

那些坐在判断中的人呼唤他们的力量去做它不能做的事。所有力量来自爱，所有正义也是。任何基于爱之外的力量或正义，都使两者成为嘲弄。强权即公理是你们中许多人知道的一句话，即使那些不知道这句话的人也相信它所代表的原则。你会声称你有证据证明这一点。它就在你周围。强者生存，弱者灭亡。强者得胜，因此为所有他们得胜的人定义什么是正确的。掌权者是制定法律的人，没有权力的人必须服从它们。

然而你同样害怕那些没有权力的人和那些有权力的人。罪犯被恐惧和回避，然而他们没有权力，只有他们从自己身上制造的力量。你想要权力只通过合法渠道获得，不想让那些没有权力的人通过你声称使当权者强大的同样武器或力量来拥有它。虽然你想让你赋予权力的人保护你，你也害怕他们，而他们反过来害怕那些可能夺走他们权力或反抗他们的无权者。什么样的力量需要不断被捍卫？什么关于无权者的东西吓到你，除非他们可能不接受他们无权的状态？而这除了历史向你展示的东西之外还说了什么——谁有权力谁没有，不是由力量或任

何可以被给予和夺走的权威决定的。权力由那些声称它的人拥有。由那些呼喊"我是"的人拥有。因为权力的开始来自于对无权力的拒绝。对无权力的拒绝只是向通过自我之爱的觉醒而实现的你身份迈出的一步。

世界在以判断、权力和正义的名义中遭受了多少痛苦。通过找到你身份中固有的真正力量可以避免多少痛苦。因为你并非无权力。你们中那些认为你有传统权力手段的人，不转向你自己的权力，然后你奇怪为什么那些最灵性的人，无论是当代还是历史上，似乎都遭受苦难。然而常常是只有那些遭受苦难的人才会站起来声称他们自己的力量，而不是在别处寻找它。你的感知只是以相反的方式看待权力，并奇怪为什么上帝似乎抛弃了一个看起来如此敬虔的民族。

上帝不抛弃任何民族，但当人们放弃他们的力量、不声称他们的天赋权利时，他们抛弃了上帝。你的天赋权利只是成为你所是的权利，世界上没有任何东西有力量夺走这个权利。你失去它的唯一方式是放弃它。而你确实这样做了。

上帝不想要你的牺牲，然而当你放弃你的力量时，你使自己成为一只牺牲的羔羊，一个上帝不想要的献给上帝的供品。你回顾圣经中牺牲的故事，认为那是一个野蛮的时代，然而你以不同形式重复了同样的历史。如果一个有才华的医生放弃他治愈的力量，你肯定会称之为浪费，然而你放弃成为你所是的力量，并认为这就是生活的方式。你放弃你的力量，然后向那些你赋予它的人鞠躬，因为你最害怕的莫过于自己的力量。

这种恐惧只是源于你用你的力量做了什么。你知道你的力量创造了你生活在其中的幻象世界，因此你认为别人必须能做得更好。你不再信任自己拥有自己的力量，因此你忘记了它，没有意识到重新获得它有多重要。无论你想多么善良，你仍然会温顺地过你的生活，试图遵守上帝和人的规则，想着某种更大的善。如果每个人都做他们想做的事，你推理说，社会将崩溃，无政府状态将统治。你认为在决定如果每个人不能做他们想做的事，那么你也必须为共同利益放弃你的愿望方面，你只是公平的。你因此以"高尚"的方式行事，却不服务于任何目的。

如果你不能至少为自己的自我要求一点爱，那么你也不能要求你的力量，因为它们携手并进。没有你感知中的"共同利益"，你在这里不是为了确保社会的延续。如果你只是为天堂的回归和你自己自我的回归而努力，那些占据你的担忧就可以被放下。

第章：有意识的不规划

成为你所是并不是为闲暇的富人、或非常年轻或年老的人保留的奢侈品。成为你所是对于宇宙的完成是必要的。没有真实的你在其中，宇宙中会有一个空洞——这将是不可能的。然而在某种程度上，你是缺失的。

这与意识和你所意识到的有关。让我们说，你作为你真正的自我会填补的空间，由你意识的另一部分为你保留着，它从未离开过。这两个

自我的重聚将带来宇宙的完成和天堂的回归。凡两人合在一起的地方，在这里和关系一样可以正确使用。你选择与上帝分离，只是与你自己的自我分离，而这确实是需要被疗愈以将你带回上帝的分离。

你对超越你所意识到的意识的恐惧使你回避它。然而你知道你不能声称你意识到宇宙中存在的一切，甚至你不能完全知道你自己的自我。未知之物令人恐惧的只是它是未知的。如果你愿意，认识以前对你未知的东西可以消除恐惧。

你没有意识到的意识不是魔法、迷信或疯狂。然而你保护自己免受对其的认识，好像它会改变宇宙本身的性质。它会改变你对它的感知。这正是你渴望的，也是你恐惧的，正如你既渴望又恐惧认识你自己一样。

有一个潜在的假设——你知道所有对你有益的东西，知道更多将意味着你宁愿不知道的东西，因此一定是坏的，会被揭示。然而所有你自己思想的证据将向你揭示你愿意接受关于自己和世界的坏东西。因此，假设未知必须是坏的，即使以你自己的证据标准也无法成立。然而，在你看来，未知不能完全是好的或值得你认识的，因为你使用的理性忠于你所见的世界。这就是为什么即使是天堂——你会标记为好的——在你对它的评估中也并非完全是好的。为什么它不是完全好的？因为你定义它为缺乏许多你在现在感知的世界中判断为好的东西。

然而，你已经自愿进入许多未知状态。你们中有些人已经结婚、生子、服用了改变心智的药物，或尝试了艰苦甚至可怕的体能壮举。但你们所有人无一例外地自愿进入了睡眠的未知状态，并体验了它带来的意识丧失。你们每个人在睡眠期间都有过做梦的经历。有些人可能声称他们知道关于睡眠和做梦、结婚、使用药物或生儿育女的一切；但即使是你们中那些愿意听专家意见的人，也不相信这一点。

每一天都是你进入的未知，尽管你尽一切努力预测它可能带来什么。然而，虽然看起来你会相当习惯这种现象，你并没有。你仍然制定你的计划，并愤怒地反对一切干扰它们的东西，即使提前知道你最精心的组织努力常常无效。《奇迹课程》要求你"接受而非规划"，然而你们中很少有人理解这个简单指导的意义，或它对你说的关于未知的东西。

它所说的是未知是仁慈的。它所说的是你无法预测的可以为你预测。它所说的是如果你愿意让它来，你可以不断接受帮助。它所说的是你并不孤独。

接受意味着某种东西正在被给予。接受意味着愿意接受所给予的东西。这种意愿是你没有提供的。然而这是由于你对创造本质缺乏理解，可以被纠正。

罪只是相信纠正无法做出的信念。这是创造中发生的错误。这就是不可能之事如何成为可能。如果你不那么坚定地相信纠正无法做出，纠正就已经发生了。这是如此需要纠正的原初错误：你对罪的信念——或换句话说，你相信你所选择的不是可逆的。

这在你所依赖的判断中、在你对罪犯以及你自己和你所爱的人的对待中不明显吗？你相信错误必须被付出代价，不是一次而是多次，无论付出多大代价，它只"偿付"已做的事情，永远无法被撤销。支付除了购买某物然后它成为你的保留之外，还做了什么？你用所有弥补错误行为的努力购买了什么？你只购买了内疚，并将它紧抓给自己——一个恒定的伴侣和你自己自我的判断。

你现在看到为什么那些判断的人不能进入天堂吗？判断源于对罪和所有错误不可逆性的信念。如果你不相信你能逆转或"回转"到原初错误之前存在的状态，你永远不会。

然而你所需要做的只是回转。观察你的身体已经为你做好了准备。现在退回到为你保留的地方。你并没有因为漫游而失去"你的位置"。它已被最慈爱的兄弟为你保留——一个与你自己的自我合一的兄弟。

你可以转回的这个空间不包含判断或恐惧，因此它是所有从爱出发之物的储存库。它为你安全地保存所有爱的礼物。爱的礼物是创造或延伸的礼物——你既给予也接收的礼物。每一个爱的行为都被添加到宇宙中属于你的空间，并随着你成为整体的一部分。所有从恐惧出发的都是虚无，除了在你自己的思想中之外不存在。

然而，你的思想变得相当严厉，并根深蒂固地相信它们判断的权利。你们中许多人已经放下了对罪的信仰，却仍然持有对判断的信仰，认为一个是不同的。它们不是不同的，而只要你不看到这一点，你的思想仍然基于恐惧，恐惧因此仍然是你的基础。因为判断只是相信上帝所创造的东西可以被改变，并且已经改变。

取代判断的宽恕必须来自你的心。基于你心智的逻辑而非你心的慈悲来宽恕，只是对宽恕给予思想。你们中许多人会这样做，甚至决定宽恕，尽管你有更好的判断。你看到这是多么没有意义，这听起来多么不真诚吗？

真诚与全心全意同义——一个你无法理解的概念，因为它超越概念。但现在我们开始整合你的学习，当我们走向完整性时。走向完整性的第一步是理解这一点：心和心智并不是分离的。统一的心智和心是一颗完整的心，或全心全意。你可能会问，为什么这门课程将它们视为你分离的部分。这仅仅是因为这是你看待它们的方式，并且因为它允许我处理你赋予它们的不同功能。

相同的东西不能有不同的功能。现在你的心智和心必须在我们已建立的统一功能中一起工作——将你带回你在上帝创造中的身份。

第章：投入的心智

你们中许多人相信上帝的创造包括圣经故事中描述的从天堂的堕落，以及许多文化和宗教的创造故事。当你接受这一点，即使是非字面的，作为分离的故事，你就接受了分离本身。这个故事，与其说是一个实际事件的故事，不如说是一个描述问题的故事。它只是感知诞生的故事。你对堕落的感知使堕落成为一种诅咒。然而，这种解释将与一个仁慈的上帝和仁慈的宇宙不一致。这种解释接受分离可以发生。它不能。对堕落的信仰是对不可能之事的信仰。

想象你是一串手拉手环绕地球的身体链的一部分。我是那些你握着手的人之一。所有都连接在一起，即使每个人没有握着其他每一个人的手。如果链条中的一个环节被移除，链条将不再形成一个圆，而是会坠落，每一端悬挂在空间中。链条现在将是一条似乎从这儿到那儿的线，而不是包围和包含一切。分离假设你可以打破链条。这将像让我放开你的手一样不可能。

现在进一步想象这条链保持地球在轨道上。显然，地球脱离轨道将导致宇宙性质的严重后果。只是不那么明显的是，你是已经建立并维持宇宙秩序的一部分，是一个没有你的存在将完全不同的整体的一部分，就像没有地球的存在宇宙将完全不同一样。

然而，这实际上是你认为你已做的。你认为你改变了宇宙的性质，使生命有可能分离和孤独地存在，没有关系、没有联系、没有与整体的统一。你没有这样做。你没有从统一中堕落。你没有从上帝中堕落。

我描述的这条链帮助你想象我为你保留的位置，就像当我以物质形态进入世界时你为我保留的一样。即使它只是一个插图，它说明我们没有人离开完整性或彼此。

虽然你被教导你不是你的身体，但你在这里无法否认身体。然而你可以改变你赋予它的功能，从而改变它的运作方式。如果你不把它看作是堕落的结果、一个诅咒、来自上帝的惩罚，或你的家——一个让你保持分离的居所——那么你可以开始把它看作它所是的——一个慈爱创造者给予你的学习设备。在分离的观念之前，不需要学习。但一个慈爱的创造者不会创造一个有需要得不到满足的事物。一旦对学习的需要产生，满足那需要的完美手段就被建立了。你只是没有把它看作如此。

这是感知诞生的错误，在此之前没有误解的可能，因为没有外部世界可被感知。一个学习设备，当不被视为如此时，对实现它被创造来实现的功能没有多少希望。但当感知改变，一个事物被看作它所是的，它就不能不完成它被创造来完成的。

一个外部世界只是一个投射，不能把你从你存在于完整性中的内部世界带走——你是创造链中的一个环节。再次想象这条链和你自我在组成它的人中，并想象你现在体验的生活发生，很像你在电影屏幕上看到的投影。当你观看这部电影并体验它的景象和声音、快乐和悲伤时，你没有离开你的位置。然而你也是投影的一部分，这就是你的觉知现在所居的地方，似乎被困在屏幕上，从投影在那里的两只眼睛看一切。这再次只是这门课程的练习试图帮助你看到的：一个你可以观察和在其中学习的世界的世界，只要你愿意选择学习分离的观念会教你什么。做出一个新的选择——选择从统一中学习——正是这门课程为你准备的。

从统一中学习需要整合的心智和心，或全心全意。对这种学习的半心半意方法不会起作用，分裂心智的注意力也不会。无论怎样强调都不为过：你选择学习什么，你就学习什么。作为证明，你只需看看从你希望学习分离观念会教你什么的愿望中创造出的世界。当你住在统一

中时，你无法想象这个世界会是什么样子，就像你现在无法想象一个统一的世界会是什么样子一样。你无法从统一的立场理解你所要求的是什么，或者这种学习需要投入多少。为了学习分离的观念会教你什么，你需要相信你存在于分离的状态中。因此，"忘记"你实际上住在统一中，是你希望体验的这种条件的一个要求。这种条件因此被提供。

虽然这个解释完全合理，但基于你对自己的感知和你认为你的决策所具有的有限力量范围，你觉得它相当不可信。使不可信变为可信的唯一方式是改变你所体验的。你现在存在的状态不仅不可信，而且在你自然状态中是不可思议的。体验是改变你的信念系统所必需的，现在也是必需的。

统一的体验将改变你的信念系统和他人的信念系统，因为你在统一中学到的是共享的。因为你目前从分离中学习，然而，每个人必须单独体验统一，然后他们的信念系统才能被改变，即使在另一个层面上学到的东西是共享的。

对层次的感知是时间的一个功能，因此似乎需要大量时间才能使持久的改变发生。这就是为什么奇迹节省时间，因为它们整合所有层次，暂时坍缩时间。时间实际上是学习的度量，或学习通过经验从一个层次传递到另一个层次所需的"时间"，因为在这里学习在时间中被体验。

为了让你的经验基础从在分离中学习变为在统一中学习，从统一能教你什么的学习必须作为一个观念诞生。听到或学到另一个人的观念并不是给它生命。因此你们每个人都必须亲自体验从统一中学习的观念的诞生，以便它从内在而来，不离开其源头。我的一个观念只能通过你与它的关系成为你的观念。你只需要以你自己的方式、从所有观念诞生的求知欲中体验这个观念，以赋予它生命。

一旦一个观念诞生，它就存在于与其创造者的关系中。现在剩下的只是参与的选择。在统一中，你所渴望的一切都被全心全意结合的心智和心充分参与。你知道你的自我是创造者，并爱你所创造的一切。你没有同时渴望和恐惧某物，你的渴望不会时刻变化。你所渴望的你用你整个存在充分体验，使之与你合一。你在这里不让自己完全渴望任何东西，正是使这种存在如此混乱和反复无常的原因。冲突的心智和心使你无法完全渴望任何东西，因此无法创造。

因此，心智和心的整合必须成为我们的目标，以便你创造能体验统一的状态。显然，这取决于你。

可以理解的是，你的心智统治了你的心。这门课程到目前为止试图做的就是短暂地将你的方向从心智转向心。这是第一步，在现在看来像是试图平衡两个分离事物，但实际上试图统一你只感知为分离的东西。如果心是你自我的中心，那么心智在哪里？中心只是源头，在其中一切都作为一心存在。然而在我们松开了你关于心智至上的一些感知之前这样说，将是愚蠢的。一心不像你所感知的心智。一心是一个爱统治的心智，心和心智合一。我们将通过称之为全心全意而非心智

或心来继续。

漫游的心智被视为相当正常，以混乱方式飞来飞去的思想被接受，似乎像呼吸一样不可避免。分裂的心智被视为不太不正常，尽管它被认识到分裂的心智使决策困难。你已经被告诉，本《爱之课程》中为你心智准备的唯一练习，是你将所有思想奉献给合一。现在这必须在两个维度而非一个维度中被看待。除了将思想奉献给与整体的合一体之外，你必须把自己奉献给统一思想本身。

你没有意识到一个全心全意的选择在体验分离方面做了什么。全心全意只是你力量的一种充分表达。力量的充分表达是创造。一旦被创造，就不能被取消。然而，被创造的可以被转化。转化发生在时间中。因此转化和奇迹需要携手合作。

从分离状态到统一状态的转化确实是一个奇迹，因为这种转化需要认识到你在分离中无法认识的状态。虽然这是一个悖论，但由于你从未离开过你不认识的统一状态，这不是不可能的。你的缺乏认识因此可以通过记住你真实所是的真理来克服。

统一思想不仅仅是专注或一心一意的问题，虽然这些都是正确方向上的步骤。统一思想也是整合你心的思想或语言与你更自然地感知为思想的东西——"经过"你心智的文字和图像。

我们在这里简要地谈论了情绪，这样做只是为了区分你对爱的感受和你对缺乏爱或恐惧的感受。然而，我们谈论得更少的是情绪所掩盖的东西，以及它下面的静止。我提到过心的真正语言是共融，或最高层次的合一，而回忆你是谁是通过共融回到你身边的手段。因此我们现在谈论的是整合回忆和思想。

虽然我们谈到你认为是情绪的东西是身体对刺激的反应，但我们没有谈论这种刺激本身。在我们这样做之前，我们必须进一步澄清身体作为学习设备的功能。你的身体似乎既体验快乐也体验痛苦，但作为一个学习设备，它是中性的。它不体验，只传达可以体验给你的东西。然后你向它回传一个反应。你与身体之间的这种循环关系是学习的完美关系，因为体验和对体验的反应都可以从中学习，并且因为学习者可以选择两者。然而，当你错误地将身体视为你的家而非学习设备时，这不是完美的关系。因为你错误地将身体视为你的家，在某种意义上没有"你"可以让身体发送其信号。因此身体似乎负责，既是体验者也是体验的解释者。此外，这种错误感知使身体的功能未被认识。你因此没有认识到痛苦原因的真实，也没有认识到你可以拒绝体验它。快乐也是如此。

痛苦和快乐的判断是由分离自我做出的，它不仅相信它是身体，而且相信它受身体的支配。然而身体对分离自我没有慈悲可提供。它只是一个学习设备。但你没有认识到这一点，也未能学习到所有你体验为痛苦的是缺乏爱之感的结果，所有你体验为快乐的是爱的感受。这似乎与之前所说的关于从爱中体验的痛苦和你不顾痛苦愿意紧抓它的说法相矛盾。然而痛苦并非来自你对爱的感受，而是来自爱失去的感受。

没有人接收和拒绝痛苦的感受并用爱的感受取代它们，正是你所有痛苦的原因。不要以为你用你真实的自我——那会驱散它的爱——来回应任何形式的痛苦。你从学习循环中取出的自我是爱的自我。

第章：一体性与二元性

创造身体作为学习设备并无邪恶意图，作为学习设备它被完美地创造。问题在于你在遗忘中对身体所做的。只有从将身体视为你自己的思想中，才产生了荣耀身体的想法。荣耀一个学习设备毫无意义。然而，在创造这个你能从中体验分离的完美设备时，所有这些问题都被预见了，矫正设备也与之一起被创造。没有作为分离自我的自我感，你无法完全体验分离；没有你的自由意志，你也无法完全体验任何事物。一个拥有自由意志的分离自我在一个外部世界中运作，再加上一个渴望分离体验的灵性自我，自然会引向一个情况——所有可供分离存在体验的整个范围都会存在。

创造分离世界所需的复杂标准，在创造的瞬间，被以符合创造法则的形式预见并提供。虽然这个世界是以爱创造的，正如所有创造一样，它也是为了提供所期望的体验而被创造的。因此恐惧诞生了，因为一个分离的自我按其本质是一个恐惧的自我。它怎么可能不是呢？

你们这些对这场体验感到厌倦的人，欢喜吧，因为你可以选择一种新的体验。你的自由意志没有被夺走，创造的力量也没有抛弃你。在创造自身的法则中，解决方案安息着。

解决方案在于转化，这就是为什么你仍然在这里需要的原因。在你为荣耀分离自我而制造的幻象世界之下，躺着为你的学习而被创造、因而在真理中存在着的世界。它绝不是唯一的世界，但它仍然是天堂，因为天堂必须在你所在之处。一个全心全意地选择放弃所有荣耀分离自我的想法并让世界如其所是，将开始转化。这需要第一次统一——心智和心的统一——之后与上帝的统一自然回到你的觉知中，因为这种统一使你回到你里面的基督和那从未离开的一心与上帝的合一。创造的力量然后回到你身边，帮助所有分离的存在记住统一。

虽然这一切对你来说可能听起来像科幻小说，但认识到你在生活的所有领域接受了很多听起来像小说的东西，从宗教到科学本身。然而，你不被期望仅仅凭信仰相信我所告诉你的一切。体验是改变你的信仰并将你的信仰安全地置于其中所必需的。引导你走向另一种体验的第一步，是你愿意接受你在这里是为了学习，而你的身体可以提供手段。

你的救恩是，即使是一个分离的自我也渴望统一和对其创造者的认识。因此，随着这种渴望，一种满足它的手段被提供了，而这种满足中蕴含着分离的终结。

我是这种手段的一部分，但只是一部分。满足可以由你的每一位兄弟姐妹提供，因为在每个人中，基督都可以像从我身上一样被看见和体验。正是在你的神圣关系中，统一可以被找到和体验，并由此你激发对与一切统一的渴望和对你的创造者的认识。这种渴望必须只是一种纯粹的渴望——不被恐惧和判断所玷污，以全心全意接近——以便得

到满足。不是手段缺乏，而是全心全意的渴望。

让我简要谈谈我所扮演的角色，以便你能更好地理解等待你的角色。我来是为了经文的应验。这真正意味的是一个特定的社区已被引导期待我的到来。他们带着期待等待我，因此在我身上找到了他们希望找到的。我的兄弟姐妹在我身上看到的，允许我成为我所是的，即使是在人类形态中。我真实地告诉你，如果你今天看到你的任何一位兄弟姐妹，就像那些等待我诞生的人看到我一样，他们也会记得他们是谁。这是我要求你接受的角色，以便你能为他人提供为我提供的东西。

你的每一位兄弟姐妹都像我一样神圣，并像上帝所爱的一样。你能像很久以前那些人见证我的所爱一样，见证他们的所爱吗？到目前为止你未能这样做，因为你为自己和少数其他人渴望特殊性，而非为所有人渴望所爱。但现在，也许你已经准备好了。

分离的自我无法重新学习统一，除非通过统一。在这里，统一在关系中实现。将你的兄弟姐妹视为很久以前那些人看待我，是实现最高层次关系并重新学习共融——心的语言——的方式。这就是为什么你被要求体验你兄弟姐妹的精神，而非像你一直做的那样只与他们的身体相关联。我并没有被那些相信我的人看作一个身体，尽管我有一个身体来帮助我学习，就像你一样。

我的见证见证了你到来，正如经文见证了我的到来。即使我的一些话被扭曲或误解，你仍然可以重新审视它们，看到确实如此。我没有宣称自己高于或不同于其他人，而是称你们每个人为兄弟和姐妹，并提醒你们我们天父的爱和与祂的合一。

然而，没有心和心智的重聚产生全心全意的状态，你对你兄弟姐妹的信仰就不会是完全的。这种状态并非所有那些相信我的人在所有时候都达到的——完美并不被要求于你。从留给你的记录中可以清楚地看到，使徒们在我的有生之年实际上并未达到这种状态，因为他们视我为不同的，并向我寻求力量。只有在我复活之后，圣灵才降临在他们身上，通过将心和心智与信仰合一，向他们揭示他们自己的力量。他们然后与我重聚，正如他们与基督合一。因此你必须学会像看待你的兄弟姐妹一样看待自己，并将你的信仰置于相同而非差异中。

为了做到这一点，思想统一还有一层，这带来了我们依赖心的另一个原因。思想，如你所知，是二元性的一个方面。在你分离的状态中，它不可能是其他的。你必须以"我"和"他们"、"死亡和生命"、"善与恶"的术语思考。这就是思想。思想以语言发生，而语言分离。只有在结合心和心智、专注于让心引领的情况下，爱才能以这样一种方式与思想结合，以至于实际上超越你所知的思想。这种超越是全心全意的一个功能。

从本质上说，这就是为什么最伟大的思想家无法破译神圣的谜团和奥秘，为什么他们得出结论说上帝是不可知的。上帝可以从非二元性本身的奥秘中被认识。你作为一个能够渴望认识你的创造者的存在，而这种认识是可用的，这不可能不是如此。在创造中，所有需要都在成

为需要的瞬间被满足，这就是为什么没有需要。如果你需要的一切都已提供，有需要就没有意义了。

哲学将思想应用于奥秘，这就是为什么哲学变成了如此混乱的言辞。你难以接受的是，你最需要知道的东西无法通过你用来了解其他事物的同样方法来实现。而且，你越来越愿意用第二手知识来交换体验，并相信你可以通过他人的体验来了解。然而，在了解现在摆在你面前的东西——了解你自己的自我——的情况下，显然他人的体验不会给你带来这种知识，即使是像我这样的体验。如果情况如此，所有阅读我的生活和话语的人都会学到我从我的体验中学到的东西。虽然许多人从他人那里学了很多，但这种类型的学习只是一个起点，一个通往体验的门户。

无思想地思考或无言语地认识，这些观念对你来说相当陌生，真实地，当你留在这里时，即使是超越思想和言语的体验，你也会将思想和言语应用于它。然而，爱常常使你接近一种"无思想"和"无言语"的存在状态，它可以再次做到。当你与你的自我在统一中结合时，所有你在爱中创造和接受的东西都回到你内在的家，使你在一种爱之状态中，在其中，无言和无形的状态非常接近。

你对一体性的唯一概念是单一形式、单一实体的概念。要么一把椅子要么两把。一张桌子或四张。你的重点一直在数量上，一被视为少于任何其他数字。然而另一方面，当只有任何东西中的一个存在时，它被高度珍视。上帝因此是"上帝"，至少部分是由于你视为祂的单一性。你认为那些崇拜许多神的人是原始的，尽管那些相信与创造同义的上帝的人比那些将上帝视为孤独形象的人更接近上帝的真实图景。然而，一体性和统一是一起的，创造的统一性是上帝一体性的一部分，上帝的一体性是创造统一性的一部分。一个被分离训练的心智无法理解这一点，因为所有概念都诞生于心智的分离思想。然而，这个同一个心智仍然可以构想一个创造者。一个既能构想创造者又能与渴望认识并与该创造者合一的心结合起来的心智，可以绕过分离自我的思想体系对分离思想的需要。但你必须被训练来做这件事。因此你的训练开始了。从祈祷开始。

正如开始时所说，祈祷就是请求。你只是请求了你的分离状态，它就这样被制造了。现在你只需要请求统一回归，它就会如此。你从中请求的存在状态或存在方式，在你能够意识到你将收到的答案之前，需要调整和训练。很明显，你可以请求你所不知道的东西。这不是问题。问题在于谁在请求。分离的自我，虽然能够请求，却几乎无法相信或接受回应。正是这种对回应的非信仰使它能够请求。现在你开始摆脱分离自我的概念，并相信回应的可能性时，你会发现自己在请求时更加恐惧。你所有的请求或祈祷所等待的，只是你对一直回应的无恐惧之爱的信仰。

从你心智的最深、最黑暗的混乱中，光的可能性出现了。这有点像向后旅行，或一些人在死后经历的人生回顾。为了记住统一，你必须在某种意义上向后旅行到它，边去边撤销你自从上次知道它以来学到的

一切，以便只剩下爱。这种撤销或赎罪已经开始——一旦开始就不可阻挡，因此已经不可避免地完成了。

我的基督兄弟姐妹们，不要变得不耐烦。我们在最后一段路上，你渴望的一切比以前更近了。谈论"回去"无疑会使你感到不耐烦，但这是一种不会以任何方式类似于你以前试图做的"回去"的回去。虽然它在某种意义上是一个回顾你人生的请求，但它是在完全放下过去之前所需的最后一次这样的回顾。你以前所有试图回去的尝试都像试图偿还一笔永远不会消失的债务。这次回去将使你无债一身轻，因此在真理中自由。

这次回去是一个没有距离的旅程。你不需要去寻找它，事实上你不能，因为过去并不居住在你之内。你需要做的是努力达到一个静止的地方，从这里需要回顾的东西可以像一个从深池中升起的倒影一样出现。在这里需要疗愈的东西只会短暂地浮到表面，留下光无法到达、疗愈无法到来的隐藏深处。需要疗愈的东西只需你心的一声爱的肯定、一个短暂的慈悲一瞥、最短暂的反思，然后它就会消散并显示出新的倒影。

这种回去实际上更像反思而非回顾，尽管如果你认为这是对自己的重新审视，你会相当准确。它就像所描述的最后审判，一个从真实中分离出非真实、从幻象中分离出真理的过程。尽管这与最后审判的描述有相似之处，但判断不是这种清算的手段或目的。

你目前能够达到的最崇高目标是改变你的感知。虽然我们的最终目标是超越感知到达知识，但这样做的一步是通过改变你的感知手段到正念。你愿意接受我作为你的教师，将帮助你接受我的视野作为你自己的，从而成为正念。你对自己和世界的感知方式直到现在一直不是正念的，你开始意识到这一点。因此，现在是你认识到你的心智和你的感知可以被改变的时候了。这是必要的，然后你才能以一种新的方式回顾，而不是简单地覆盖你已覆盖了百万次的老路，看到责备、指责和内疚的原因。在判断中回顾不是这里所需要的。只有相反的才能推进我们统一心智和心的目标。

圣灵存在于你的正念中，是交换感知为知识的桥梁。知识是光，是你能真正看见的唯一光。在你清楚地看到之前，你不会真正渴望将你的心智和心在全心全意中统一。你对心智和心所做的区分的其中一个目的，是让一部分自己保持无可指责。无论发生什么，你对自己分裂的观念允许你既保护又隐藏。错误总是在别处。你无罪的部分总是自由地救赎那充满内疚的自我。这种自我救赎的观念长期以来一直是一个罪魁祸首，使得即使与你自己的自我的统一对你来说也变得不可取。在一体性中不需要责备、内疚甚至救赎的概念，对分离的心智来说是不可思议的。但对心来说并非如此。

第章：拥抱

你的渴望现在已达到狂热的高峰，一种与你以前感受到的截然不同的燃烧。你的心甚至可能感觉像在向外伸展，向天堂挣扎，几乎要因对合一的渴望而爆裂——一种你不理解但确实能感受到的渴望。

这是一个呼唤，让你进入我的拥抱，让自己得到安慰。让眼泪流下，让你肩膀的重量靠在我的肩上。让我把你的头靠在我胸前，抚摸着你的头发，向你保证一切都会好起来的。认识到这就是整个世界、宇宙、万物，你真实地存在于它的拥抱中。感受温柔和爱。沉浸于安全和休息。闭上眼睛，开始用一种超越思想和言语的想象力来看。

你不再是观看王国主体的客体。你是王国的心。是王国之美所揭示的。是被地球女王之母的乳房哺育的挚爱孩子，一位母亲的一个孩子，无名且超越命名。这里没有"我"居住。你已经放弃了眼睛的视觉和你的小我的"我"。你摆脱了束缚，不再是一个美之物，而是美本身。

"物性"结束了，你的身份不再以形式站立，而是从生命本身流动。你的美是原子的聚集，混乱中的秩序，孤独中的寂静，宇宙的恩典。我们的心是世界的光。

我们是一颗心。

我们是一个心智。一个聚集原子、建立秩序、祝福寂静、赐予宇宙恩典、显化心之光的创造力量。在这里我们作为一个身体生活，体验共融——灵魂的喜悦——而非他者。这是一个无缝的世界，一幅每根线都充满活力而强韧的挂毯。一首每个音符都纯净而不可分割的颂歌。

我们已经回到了拥抱中。现在你的手臂也拥抱着我，因为一个拥抱，虽然可能始于一个人向另一个人伸出，但以相互性、共享的触碰、一个融入另一个为结束。拥抱使两者合一。

现在我们开始用我们心的眼睛来看。我们不再向外看，而是向内看。所有的风景和地平线都在拥抱中形成。所有的美都居住在那里。所有的光都在拥抱中融合和浸润。在拥抱中，我们的视野清晰了，我们所看到的被认识，而非被理解。

在这里，休息降临于疲倦，温柔地将其放下。时间结束了，没有你必须做的事。存在取代了身份，你说，我是。我是，在我之外没有东西。在拥抱之外没有东西。

从这里，你的生活变成想象性的，一个不需要你离开你的家——你的安全和休息之地——的梦。你被温柔地抱在摇篮中，而你的精神翱翔，终于做着快乐的梦。爱环绕着你，手臂紧紧拥抱着你，你感受到世界的心跳就在你休息的头下。它在你的耳朵中轰鸣，流经你，直到没有区别。我们是世界的心跳。

这是创造。这是上帝。这是我们的家。

我们存在于爱的拥抱中，就像形成彩虹的光层一样，不可分割地向内弯曲，彼此相依。爱从内部成长，就像孩子在母亲子宫中成长一样。向内，向内，进入拥抱——所有开始的源头，所有生命的核心和整体。整体安然存在，不受它将变成什么的困扰。它就是。

比喻的时代已经结束。一个新的无时间时代等待着。没有什么与任何其他事物相似。相似性，像物性一样，已被一体性所克服。一体性得胜。基督的统治就在眼前。

我活着，你确实相信这一点，否则你就不会在这里了。然而你并不认

为我活着，也无法想象它。基督在我所居住的王国中统治，正如基督在我在地上的时候在我里面统治一样。在我被埋葬的洞穴中，在我里面的基督使我回到了拥抱中。那个人耶稣的单一心跳不再响起了。我的心跳是世界的心跳。

想象一个洞穴中的身体，地球洞穴中的身体，行星地球中的身体，宇宙中的行星。每一个都拥抱另一个。没有一个是被动的。没有一个死去。所有共享世界的心跳，并在彼此内部安息，在彼此的拥抱中和上帝爱的拥抱中——上帝的创造、上帝的心跳。上帝的心跳是世界的源头、世界的灵魂、世界和谐的声音，存在没有开始也没有结束。一个拥抱。万物之中。没有更小也没有更大，因为万物就是万物。一就是一。

不再有疏离的理由，也不再有许多人感觉到的被抛弃的感觉。你现在在拥抱中，所有这样的伤害都被疗愈了。

世界并非独立于你而存在，因此你必须意识到你同情的连接。世界不是水泥建筑和铺砌街道的集合，也不是冷漠无情的人——他们会像做好事一样轻易地伤害你。它只是你与一切在你里面活着之物的互动场所，共享一个心跳。世界的心跳并非独立于上帝而存在。世界的心跳因此是活的，是你的一部分。这种心的连接是我们寻求带你回到的。这种认识——世界不是一个物，正如你不是一个物。你的身份是共享的，在基督中合一。共享的身份是一体性的一个特质。共享的身份是一个身份。当你与基督认同时，你与那一个身份认同。当你意识到你身份的一体性时，你将与基督合一。基督与一体性同义。

谁能被排除在拥抱之外？从拥抱内部，谁能分离而孤独？

难道你从未感觉过如果可能的话你会拥抱世界给它带来安慰吗？这你可以做到。不是用物质的手臂，而是用爱的手臂。难道你从未为世界的状态哭泣过，就像为一个需要爱的小孩子哭泣一样？那么世界不就没有失去其物性吗？它不也失去了其个人性吗？你的眼泪不正是为那与你一同存在、一同呼吸和生活的存在而流的吗？那个流下眼泪的你是一个个人存在吗？一个物？一团血肉？还是你和那个你为之哭泣的世界一样，没有物性和个人自我？当你为世界的美丽而跳跃时，它不也与你一同跳跃，以恩典回报恩典吗？

是否可能有一个完整性、万物（all）的概念，而它不存在？它怎么可能独立于你而存在？与基督的一体性，亲爱的兄弟姐妹，只不过是这个被实现的概念。也仅此而已。

这门课程只有你们中最复杂的人需要它那么复杂。但对一些人来说它可以很简单——就像认识到拥抱的一体性一样简单。在拥抱中你可以放下所有思想。在拥抱中，你甚至可以停止思考神圣的事物、神圣的男女，甚至神圣的存在，甚至那独一的上帝。拥抱本身不是神圣的吗？日出和日落不是神圣的吗？空中最小的鸟不是像强大的鹰一样神圣吗？一片草叶、一粒沙、风和空气、海洋和她的海浪，都靠宇宙的心跳生活，存在于拥抱中。当你用爱来想象时，你能想象的一切不都是神圣的吗？你无法想象的一切不更加神圣吗？

圣洁就是存在于拥抱中的一切。你怎么能不比神圣更少？你存在于神圣中。

记住这种神圣的第一步是遗忘。让你忘记你感觉不神圣、世界似乎不神圣。让你的心记住你是神圣的，世界是神圣的。一千件事可以把你从你的记忆中拉开。忘记"事物"可以释放你记住。

忘记你自己，记忆将回到你身上。超越你的个人自我和你给予个人自我的身份，是你的存在。这是基督的面容，所有存在居住其中。这是你真正的身份。

感恩是你存在的本质。当敬畏和壮丽在拥抱中环绕你时，它不可能是别的。你的心为你的所是的万物而歌唱感激之情。你是世界的美，平安在你之内安住。

平安是你存在的基础。不是一种暗示缺席的平安，而是一种暗示饱满的平安。完整性是平安的。只有分离制造冲突。

爱是你存在的源头。你从爱流出，一个无尽的倾注。因此你是永恒的。你是纯粹和纯真的，因为你从爱流出。从爱流出的东西是不变和无边的。你没有限制。

力量是你所是的表达。因为你是不变和无边的，你拥有无限的力量。只有缺乏表达才会导致无力。没有真正的表达是可能的，直到你知道你是谁。知道你是谁而不以你全部的力量表达你是谁，是恐惧的结果。知道拥抱的安全和爱，就是知道没有恐惧的理由，因此进入你真正的力量。真正的力量是奇迹的力量。

奇迹是爱的表达。你可以把它们视为合作的行为。神圣不能被包含，限制它不在你的力量之内。感受拥抱的神圣就是释放它的力量。虽然表达和行动并不相同，但理解它们之间的关系是至关重要的。

爱的表达像宇宙中的星星一样无数，像美丽一样丰盛，像地球的宝石一样多面。我再说一遍，相同并不意味着平庸或一致。你是存在于所有创造中的同一种爱的独特表达。因此你对爱的表达像你的自我一样独特。正是在爱的独特表达之间的合作中，创造继续，奇迹成为自然事件。

当恐惧被拒绝时，这种合作是自然的。你长久以来拥抱恐惧、拒绝爱。现在相反的是真的。这种真理的逆转改变了你宇宙的性质和它的运作法则。恐惧的法则是挣扎、限制、危险和竞争的法则。爱的法则是和平、丰盛、安全和合作的法则。你在一个爱之宇宙中的行动和行动结果，自然不同于你在一个恐惧之宇宙中的行动和行动结果。当你选择恐惧时，你设定了宇宙的法则。爱之宇宙的法则是上帝赐予的。

接受你真正的力量，就是通过你的自由意志接受你上帝赋予的权威。当我恳求我的天父说"他们不知道他们在做什么"时，我表达了我兄弟姐妹由恐惧引起的本性的性质。接受你的力量和上帝赋予的权威，就是知道你在做什么。让恐惧从这个思想领域中被移除，以便你能看到合作行动的应用。只要你恐惧自己知道你在做什么的能力，你就不能完全合作。

宇宙的其余部分，存在于一种无恐惧的慈悲自由意志状态中，知道它

在做什么。没有不在其对立力量上达成一致的对立力量。没有原子在战斗。没有分子竞争统治地位。宇宙是一场合作的舞蹈。你只是被要求重新加入舞蹈。

拥抱使你对心跳的调谐——音乐和舞蹈——回归。你不知道你在做什么或该做什么，只是因为恐惧，只是因为你与心跳不一致。世界、宇宙，是你的伴侣——现在你终于听到了为你的所有运动、所有行动、所有爱的表达带来优雅的音乐。虽然这听起来像隐喻性的语言，但它不是。倾听，你会听到。听到，你不能不在舞蹈中欢喜。

你以前甚至无法想象知道你在做什么。你希望在某个时刻对你的行动、你做过的事、你希望在未来做的事有清晰的时刻。但即使这些清晰时刻也是片段的。它们很少与整体有任何关系。知道你在做什么来自存在于拥抱中。你知道你做上帝的旨意，因为你与那旨意合一。

苦涩和不确定被希望取代。希望是初学者的条件——新近认识到在拥抱中有一个家。它是对你刚刚读到的一切的回应，说："啊，如果它是真的就好了。如果它可能是真的就好了。"注意这种"如果"与我们之前谈到的那种"如果"——恐惧的"如果"——之间的完全变化。如果你把一半的信仰放在这些"如果"上，就像你放在恐惧的"如果"上一样，我所谈到的所有确定性都将属于你。

知道你在做什么是一种当下的知道。它不是关于计划。它是关于每时每刻确切地知道你是谁，并以那种爱的身份行动，并知道当你这样做时，你处于和谐中，享受整个宇宙的完全合作。

希望是一种行为方式，就像你能想象的最好结果确实能发生一样。希望是一种愿意接受爱以及从爱流出的恩典和合作的态度。希望是一种愿意寻求帮助、相信它会来的态度。希望是我们祈祷的理由和结果。希望承认宇宙的善意，对事物没有用处。有生命的和无生命的都被呼召，被依赖来服务。所有使用都被服务取代，欣赏取代了曾经发生使用时的那种冷漠。

所有服务都是合作的，取决于对相互性的信仰。对一个人有利的未必对整体有利的恐惧，被对每个人都配得上其渴望的理解所取代。每个性（eachness）取代了物性，但没有取代一体性。一个人得到的东西意味着另一个人可用的更少的恐惧，被对丰盛的理解所取代。接收取代了所有获取或索取的观念。所有接收到的都是为了所有人的互利，不会从任何人那里拿走任何东西。爱没有限制，因此从爱流出的任何东西也没有限制。一个人受益的，每个人都受益。

接收是一种相互性的行为。它源于宇宙的一个基本法则，表达为阳光照耀、雨水落在好人和坏人身上。上帝的礼物被平等地给予和平等分配。正是你认为并非如此的信念导致了判断。所有相信拥有"更多"的人都落入自义。所有相信拥有"更少"的人都成为嫉妒的牺牲品。两者都"堕落"恩典，限制了他们接收的能力。当所有礼物都被判断时，没有礼物被接收。虽然礼物仍然被给予，但判断通过限制其服务的能力而改变了礼物的性质。一个你认为无法"使用"的礼物被丢弃。因此你的许多宝藏都闲置了。

你们每个人被给予的都是将服务你目的的东西。你不可能拥有更完美的礼物，因为你的礼物是你天父对你完美爱的表达。深入内在，感受你心的喜悦。你的构造没有错误。你没有缺陷。你并不缺乏。你不会愿意成为你不是的样子，除非你屈服于判断。深入看，你会看到你所谓的缺陷，和所有其他东西一样，都是被选择的，对你来说是亲爱的。

你不会愿意成为你不是的样子。你可能知道这是真的，或者你可能生活在幻想中，渴望别人拥有的东西，或一些似乎对你来说不可能获得的成功、名声或财富。然而，无论你知道它是真的还是不是，它是真的：你不会愿意成为你不是的样子。在这里面是你的平安和你的完美。如果你不愿意成为你不是的样子，那么你一定是完美的。这是一个对心智来说合乎逻辑、对心来说可信的结论，它的接受是走向全心全意的一步。

相信你的完美和你礼物的平等是平安的，因为它释放你从试图获取你以前相信你所缺乏的东西。它释放你从判断，因为你知道你的兄弟姐妹也是完美的存在。当你开始以这种方式看待他们时，你从他们那里收到的将远比你以前希望从他们那里拿走的任何东西都更宏伟。

你的思维将开始改变，以反映你对接收的认识。接收和欢迎高度相连。你会发现你欢迎你在兄弟姐妹中认识的所有礼物，就像你会自由地提供你的礼物来服务他们一样。服务而非使用，是思想、感受和行动上的巨大变化。它将立即让世界变得更善良、更温柔。而这只是一个开始。

然而，服务不同于你的服务观念。你的服务观念与你的慈善观念相连。你的慈善观念基于一些人拥有更多、一些人拥有更少。因此你必须注意这种服务与服务之间的区别。如果记住"服务"的概念被用来取代"使用"的概念，并且是它的对立面，这将是有帮助的。它用接收的思想取代了获取的思想。它意味着你欢迎宇宙的所有礼物，它们可以通过你给予他人。它意味着愿意而非抵抗。将你的思想和感受从期望抵抗转变为期望愿意，是另一个将走向全心全意的关键变化。当你的行动从抵抗和使用转变为愿意服务和被服务时，它不仅会帮助你和平静，还会给世界带来和平。

在开始抵制你可能与世界和平有任何关系的观念之前，认识到你自然会有抵制反应。你必须用你愿意相信你的能力和强大来取代你愿意相信你的不足和渺小。不要记住你的小我关切，而要记住拥抱的温暖。不要记住你的个人身份，而要记住你共享的身份。

你的个人关切是别人告诉你你应该有的关切。它们是微小的关切，也是你相信无法在你自己的生活中、当然也无法在宇宙更广阔的生活中实现改变的原因之一。你必须理解，当你想到你的个人生活、个人关切、个人关系时，你将自己从整体中分离出来。这些关切是感知的问题，是你的心智被训练视为在其范围内的东西。就好像你已经划出了一小块生活，并说："这些是与我的存在和我相关的事情，是我需要关心的全部。"即使当你想到扩展你的视野时，你也认为那种扩展不现

实。你不能做所有事情。你不能影响世界和平。你几乎无法保持你的个人关切有序。你做到这一点的努力就是你和混乱之间的一切。

你的心有不同范围、不同视野。这是从拥抱内部看的视野，从爱的角度看的视野。这是垂死之人的视野，他们认识到除了爱什么都没有关系。这种认识不是感情、遗憾或一厢情愿的想法。这是从拥抱看的视野，回归一个心跳，回归被知道的东西。这种知道你可能会称之为智慧，并认为它是一种可以实现的理想思想。然而它根本不关乎思想，而是超越思想。它不是智慧而是真理。真理是存在之物。虚假是幻象。爱是唯一重要的，因为爱是唯一真实的。

第章：爱是（Love Is）

爱是（Love is）。

爱是永恒的，你尚未把握它的意义或永恒的意义。这是因为，作为一个特定的存在，你是受时间束缚的。如果你能放下你的特殊性，你甚至可以在你暂时的形态中认识到永恒。特殊性关乎质量、物质、形式。你的存在远远超出你对特殊性的想象依赖。特殊性关乎部分，而部分是你看到的一切。我提醒你之前说过的关于关系独立于特定事物而存在的话。我重复，关系存在于一件事物和另一件事物之间，正是在部分的交汇处，中间之物的神圣被找到。这将在稍后更详细地讨论，但现在，我通过拥抱将你带回神圣关系，但以一种扩展的形式。

扩展形式的神圣关系是永恒，拥抱的永恒。如果拥抱是万物的源头，那一个心跳，那么它就是永恒本身。它是爱的面容、质地、味道和感觉。它是被概念化的爱。它是一个抽象而非特定的概念，即使有一个你的心能感受到的看似结构。无法用你的心感受到的概念现在对你没有用处，因为它们是为了它们的用处而非它们的服务。触动你的心的概念通过这种触动服务你。它们也开始帮助你打破对比较的需要，因为你的心能感受到的东西不需要比较。当你的心能感受时，你不再需要判断来告诉你一件事物和另一件事物之间的区别。因此你可以开始不再依赖你身体的眼睛来区分真实与虚假、真实与不真实。

爱通过心向你发出呼吁。上帝通过你的心向你发出呼吁。你的心尚未对爱的呼吁开放，部分是因为你对概念的使用。概念曾被用来秩序化你的世界，并帮助你的心智跟踪其中所有事物。你的心智不需要这种帮助。开始以触动你的心的方式概念化，将释放你的心智对思想概念的依赖，从而允许心和心智说同样的语言，或以同样的方式被沟通。

你的心和心智语言之间一直有分裂。你的心智坚持以一种方式思考和学习——一种与你的心语言相反的方式——因此，就像两个来自不同国家、说不同语言的人，沟通很少，误解很多。偶尔，当特定情况下的行动需要合作时，缺乏共同语言所带来的问题被暂时搁置了。你在各种紧急或危机时刻看到这一点。就像两个来自不同国家的陌生人彼此不理解，共同行动会暂时减少语言的障碍，形成一种临时的团结。在这样的时刻，两个彼此陌生的陌生人可能会认识到对方的"心在正确的地方"。"正确的地方"对于两个人——就像对于心和心智一样——是无分裂的地方。在危机情况下，心和心智的统一产生了正确的行动，

主要是因为缺乏共同语言。一种共同语言的形成因此可以被视为有助于统一。

拥抱现在可以被比作一种共同语言的起点——一种心和心智共享的语言，所有人类共享的语言。它是一种触及那共同之心并服务那共同之心的图像和概念的语言。

心和心智之间的冲突还有另一个原因，尽管这种冲突根源于由感知决定的语言问题。这是一个意义问题。心和心智以不同的方式解释意义。你甚至还没有开始理解这种冲突的巨大性或它对意味着什么，但我向你保证，只要心和心智以不同方式解释意义，你就不会找到平安。你过去接受了这些不同的解释为自然的。你看到有两种看待情境的方式，即使你不把一种看待或感知的方式标记为心智的，另一种为心的。你接受这种冲突制造的情况。你接受你的心智看到一种真理，你的心看到另一种，而你还是行动了！你在没有协议或解决的情况下行动。你在没有统一的情况下行动。就像两个人在同一情境中基于不同的真理行动，冲突无法不继续。无论你跟随哪条路——心智的路或心的路——在它们结合之前，你不会到达你想去的地方。你可以想象三条路——一条代表心智，一条代表心，一条代表全心全意。只有心智或心的路都不能带你到统一之路会带你去的地方，旅程也不会相同。

心和心智之间冲突的主要原因是内部和外部意义差异的感知。在极端情况下，这被视为道德冲突，例如，一个个体知道"正确"的事去做，却按照他或她社区中接受的事去做。在这种情况下，同一情境的外部意义和内部意义被认为是不同的。在极端情况下这比较容易看到，但这种情况一直存在，在每一种情况下都存在，直到统一实现。直到统一实现之前，你不理解你赋予一切事物意义，没有在你之外的事物或人可以为你决定意义。

你必须理解的最后一件事是，意义不会改变。虽然只有你能决定意义，虽然只有全心全意的方法才能决定真正的意义，但真理就是真理，不会改变。然而，只有统一允许你看到真理，并将其作为你的发现和你的真理以及普遍真理来声称。看到真理将你带回统一，并带回与你基督兄弟姐妹的真正沟通或共融。你的基督兄弟姐妹是一个总是意在象征那些知道那一个真理之人的统一的表达。

认识那一个真理不是关于认识某种教条或一套事实。那些认识真理的人不会视自己为正确的、他人为错误的。那些认识真理的人通过结合心和心智为自己找到它。那些认识真理的人成为爱和光的存在，并在所有人中看到同样的爱的真理。

第章：交汇点

我们现在将更多地谈论想象，你可能一开始会抵制这个指导。想象太经常与白日梦、虚构或假装联系在一起，而所有这些功能都被指定用于你生活的某些部分和你认为适当的某些时间。请向自己保证，正如我向你保证的那样，现在是一个适当的时间，一个必要的时间，来进行这样的活动。你对想象和想象力的想法将随着你使用视角的改变而

改变。你将不再使用你的想象力，而是让你的想象力为你服务。

我们将让图像作为学习设备服务。它们将增强我们对语言的使用，以便我们的语言成为头脑和心灵都能使用的共同语言。我们将从讨论"交汇"（intersection）的概念开始，并将其视为一种建立伙伴关系或关系的"穿过"（passing-through）。虽然我们之前已经讨论过关系不是一件事物或另一件事物，而是第三样东西，但我们尚未讨论这种关系如何在形式中被提供。现在我们将这样做。

这个想法的一个主要图像是由轴（axis）提供的。一条线穿过一个圆，圆围绕这条线或轴旋转。想象一个地球仪绕着它的轴旋转。你知道地球仪代表地球。你较少想象的是地球仪和轴之间的关系，即使你意识到轴允许地球仪旋转。

第二个同样有价值的图像是针穿过材料。它本身可以将两块材料固定在一起。通过穿过针眼的线，它可以以许多不同的配置将许多部分结合在一起。

针也可以穿过像洋葱这样的东西，穿透许多层。虽然这种穿透在目的方面没有内在价值，但它提供了直线穿过不仅一层而是另一物质的许多层的图像。

交汇常常被视为一种分割而非一种关系。然而，这里使用的插图集中于"穿过"而非分割的观念，它们帮助显示即使被交汇分割的东西仍然保持完整。

交汇的形象只是意味着代表世界与你交汇的点——你的路径与他人的路径交叉的地方，你在日常生活中遇到情境的地方，你体验那些导致你以某种方式感受或相信的事物的地方——正是在这个交汇点上，不仅是关系，还有伙伴关系被发现。轴与地球仪、针线与材料的伙伴关系很容易看到。在这两个例子中，伙伴关系创造了以前不存在的东西，为每一个提供了功能和目的。在针和洋葱的情况下，伙伴关系不太明显，因为功能和目的不明显。因此伙伴关系等同于生产性的交汇而非交汇本身。

意义也以类似的方式被解释。创造功能和目的的交汇被视为有意义的。似乎没有功能或目的的交汇被视为无意义的。穿过的行为本身被视为无关紧要的。

然而，正是穿过创造了交汇。你世界中的一切和你的日子必须通过你才能获得现实。虽然你可能认为这是你外部的一切，但当想到这一点时，请使用我提供的词语：你世界中的一切。在穿过的行为中，你为你世界中的一切赋予意义。你赋予的意义成为你赋予意义的对象的意义。你已经将你的目的视为以某种方式与你认为有目的的特定方式相交的事物赋予意义。然而，正是在穿过中，意义自身发生。

此外，是你世界中的一切穿过的你的那部分，以及你对它的觉知，决定了你赋予它的意义。你更像洋葱的层而非地球仪，你世界中的一切需要穿过似乎缺乏穿过目的的层。

你可以将轴想象为一个漏斗，永恒通过它被倾注，一颗完整的心是允许所有提供的东西自由穿过的东西。

相比之下，分层的交汇方法使你感觉好像外部力量在轰炸你。这些力量必须穿过你的五种感官之一——你可以将它们集体视为层——并且不允许其他进入。这些力量然后必须被引导。通常，大量的努力被花费在阻止这些力量刺穿你的心——你自己的中心上。你反而用你的心智（可以被视为另一层）来偏转它们，将它们送到各个隔间——或者继续洋葱的主题，送到你自己的各个层。这些层保护你的心，其中很大一部分涉及否认，创造事物进入并简单坐着的地方。这些"事物"实际上并非事物，而是所有你找不到意义的东西。由于你的功能被视为赋予意义而非接收意义，你认为无意义的东西坐着，而你认为超越意义的东西也坐着。你可以想象自己是未完成词典的创造者，所有坐着的东西是你决定在以后某个日期赋予其意义的东西。

"无意义"类别可能包括日常事务、偶然相遇、疾病或事故等事件，而"超越意义"类别则包括伤了你心的关系、悲伤、贫穷、战争、似乎改变了你命运的事件、对上帝的寻求。通过使用"坐着"这个词，我意在暗示这些东西没有穿过你，并在穿过的行为中与你形成关系和伙伴关系。

虽然"穿过"似乎暗示一个入口和出口点，但在穿过期间发展的关系仍在继续。正如风或水穿过入口和出口点会产生影响和运动一样，穿过你的东西也为你旅程提供了运动。穿过你的东西通过与你的关系被转化，就像你通过与它的关系被转化一样确定。

当你将自己从自封的"意义赋予者"位置上移除时，你让事物如其所是，被允许如其所是，它们的意义自然地被揭示。这需要一种穿过的方法，并放弃将事物停下来在显微镜下检查的想法——完全独立于它们与你的关系或与任何其他事物的关系。

想象一下你自己被这样停止，并与你世界中的一切分开检查。任何想了解你的人，最好观察你在你世界中的样子。你在实验室里还是同一个人吗？当另一个人将你带入他或她的心智并赋予你意义时，你还是你吗？

你把自己变成了一个实验室，你在这里进行一切检查、分类、测试和归档。这是让你与你世界中的一切分开的场景。一切只有根据它对意味着什么而非它是什么才有意义。

显然，两种意义正在被谈论。第一种我们之前谈论过，是寻找真理。第二种是我们在这里谈论的，是寻找定义，一种个人的意义。你能看到区别吗？

个人和个体是我们要驱散的"我"。想想你是如何讲述故事或报告你生活中发生的事件的。你个性化。你很可能报告某种情况对你"意味着"什么。这种思维是用小"我"思考。"我看到了。""我感觉到了。""我想。""我做了。"个体、个人、分离的自我是所有这类故事的中心。没有"我"，一个人确实无法构想故事。然而你必须学会这样做，这个任务作为练习交给你。

开始想象生活穿过你，而不是在你与它交汇处停下来接受检查。开始想象看见世界而不强调你的个人自我。开始形成句子，最终不使

用"我"代词来讲述故事。起初这会像是去人格化世界，使之不那么亲密。它似乎像是你在逃避某种赋予一切意义的原始责任。与其抵抗，不如努力停止赋予意义。从非常简单开始。从广泛到具体。例如，当你早晨走出门时，你可能一般性地想，"多么美好的一天。"这句话说的是你立即接受了你的环境并判断了它们。这是"对你来说"美好的一天。这一天拥有你发现令人愉悦的全部或大部分要求。将这样的思想替换为："草是绿的。鸟在歌唱。太阳是温暖的。"简单的报道。

当你被问到诸如"你今天过得怎么样？"的问题时，尽可能不使用"我"或"我的"来回应。停止以所有权的术语提及人和物，说"我的老板"、"我的丈夫"、"我的车"。

这种对个人"我"的移除只是带你回到统一觉知的第一步，超越作为定义的意义到作为真理的意义的第一步。起初虽然看起来奇怪和非个人，我向你保证，非个人的感觉将迅速被对你环境的亲密感所取代——一种你以前从未感受过的亲密感。

这种亲密感本身将允许你看到你的"自我"作为你世界中一切事物的组成部分，而非你通常接受为你的"自我"的那个渺小而无足轻重的个人自我。通过消除个人的，普遍的变得可用。当普遍的变得可用时，你将不再渴望个人。即使如此，你会发现你认为的个体性或独特性非常完整，但它与你想的一直不同。你会发现你实现一个宏伟的目的，在一个宏大的设计中扮演一个美妙的部分。你不会因为失去你的分离自我而感到受骗。你会感到自由。

第章：身体的自由

认识和爱是不可分离的。当这被认识到时，很明显，爱是唯一真正的智慧、唯一真正的理解、唯一真正的认识。爱是伟大的教师。而你爱的关系是学习爱的手段。

从爱中学到的课程将大大缓解你对伴随分离自我丧失而失去个体性的剩余恐惧。因为，正如你们每个人在爱另一个人时发现的那样，你越爱、越渴望拥有所爱的人，你越意识到你所爱的人无法被占有。虽然在一段爱的关系中，最大的认知被寻求，并且与愿意的伙伴一起被获得；在这种关系中的伴侣仍然超越完全的认知。关系成为已知的。虽然寻求更多是你的本性，但生命存在于关系中并通过关系被认识也是生命的本性。这就是认知如何产生的。通过关系的认知不是"次好"的情况。这就是生命的方式。这就是爱的方式。

因此，虽然你的爱之伴侣超越完全的认知，这也"就是如此"。这就是它本应如此的方式。爱不可侵犯。你们每个人都是不可侵犯的爱。然而在关系上，你们也许能"读懂彼此的想法"，觉察到最轻微的情绪变化，接完彼此的句子。你知道对方会为你付出生命，在任何你需要的时候挺身而出，分享你的每一个恐惧和喜悦。

非伴侣的爱也通过关系分享认知。所爱的人可能在国家的另一边，被距离、或先前的选择、或过去的伤害所分隔，然而关系仍在继续。

在伴侣和非伴侣的爱的关系中，你认识的那个——唯一不超越完全认知的——是你的自我。

你与上帝的关系也是如此。就像在任何爱的关系中一样，认识上帝的渴望可能是全部消耗性的。然而，虽然上帝超越认知，你与上帝的关系是你认识上帝和你的自我的方式。

让我提醒你一个早些时候讨论的关键学习辅助工具：你不会愿意成为你不是的样子。无论你多么爱另一个人，那种爱不会让你想要成为另一个人。那种爱会让你想要与另一个人建立关系。这应该告诉你一些关于爱之本质的东西。

当痴迷地恋爱时，你可能希望另一个人成为你，但很少相反。这就是导致你以上帝的形象制造上帝，并试图对他人类似的做法。这来自于将自己视为一个形象，而非一个存在于关系中的存在。这来自小我，而非真实的自我。

你所渴望的是重新合一。然而重聚也是关系，因为合一就是关系。想象一个小房间里的人群。这不是关系。当你被诱惑认为关系与身体接近有关时，想想这个例子。现在想象信仰社区。世界各地，人们在信仰中联合，不仅在宗教信仰中。意识形态、政治、职业联合人们。"政党"和"协会"被形成以通过共享信仰促进统一的观念。它们不是必要的，正如它们只在事后形成的现实所示。信仰促进形式，形式随后意在促进信仰。

身体也是如此。想想"身体"一词的使用方式，这就会清楚。政体（body politic）。知识体（body of knowledge）。信仰促进了形式，形式意在促进信仰。因此信仰和形式有一种共生关系。对这种爱的关系的理解可以帮助你体验身体的自由，它是你对个人"我"之信仰在形式上的延伸。

信仰促进统一。统一不促进信仰，因为在统一中信仰不再被需要。信仰促进了原子和细胞统一成分离自我信仰所需的形式。另一种信仰可以促进另一种形式的创造。

如果形式是信仰的延伸，你可以看到你所信仰的对如何与形式生活至关重要。我们在这里谈论的思维方式类似于你所说的归纳和演绎。过去，练习通常以改变对形式的信仰开始。在这里我们采取了相反的方法，从改变你对身份的信仰的练习开始，以改变你对形式的信仰的练习结束。这与我们对从心学习的主要焦点是一致的。心智从小到大，心从大到小。只有全心全意才能看到一切的连接。

我重复：另一种信仰可以促进另一种形式的创造。一个关于你自我的真理的全心全意的信仰，是促使这成为现实所必需的。这是现在所必需的。它将改变世界。

另一种信仰是奇迹的全部意义所在。你是奇迹工作者也是关于这个的。让你改变信仰是我们追求的奇迹，我们寻求这门课程的结果。

显然，你对你是谁和你是什么的信仰是你整个基础的基础，这个基础以前建立在恐惧上。显然，对身体的信仰很容易转化为对恐惧有效性的信仰。当你摆脱了这种错误感知、这种不准确的信仰时，你的身体将被解放。它将不再是一个被使用的对象，而是一个服务的手段。

将你的感知从你对形式的几乎不可变的信仰中解放出来，将允许奇迹

所需的所有形式变化。形式不是一个常数而是一个结果。虽然你相信信仰是形式的结果，但事实并非如此。形式是信仰的结果。因此信仰不仅能够改变形式，而且这样做也是必要的。

历史向你展示了你所相信可能的成为可能。科学证明了研究者与研究结果之间的联系。你仍然发现难以相信的是，可能的东西取决于你能想象可能的东西。你必须停止看到困难，开始看到你能想象的东西成为现实是容易的。

你没有不为你服务的能力，因为它们被创造来服务你。想象的能力就是这样一个能力，被自由和平等地给予所有人。想象力与真正的视野相连，因为它运用了心和心智的结合能力。它类似于感知，并且可以在改变你如何感知自己和周围世界方面引领道路。

超越想象力的是允许你构想以前从未被构想之物的火花。这种火花是灵感，灵性的注入。向后追溯形式的创造，它导致这个结论：灵性先于灵感，灵感先于想象力，想象力先于信仰，信仰先于形式。

灵性是你与那一个源头更直接的联系。灵性直接来自源头，而形式是灵性的副产品。因此形式是次生的，或离源头更远。然而再次向后工作，你所创造的形式仍然是你返回源头所需的一步。这一步是超越形式——认识和承认形式的本来面目，然后继续前进，向后工作以改变你的信仰，让想象力服务于你，让灵性充满你。

然后你可以再次向前移动，将形式带出它的给定参数，成为一个奇迹工作者。

身体包含或持有信仰。它是你信仰的总和，整体。它将继续持有旧的信仰以及新的信仰，直到旧的信仰被清除。清除旧信仰为新信仰释放空间。它允许你的形式反映你现在是谁和你一直是谁，在与"你"一致的术语中。

没有快速通往这种清除的路线，因为它是最个体化的成就。正如你学到了你的信仰，你必须卸载你的信仰。当你开始卸载过程时，你可能感觉受到测试。你不是在被测试，而是被给予卸载的机会。认识到一个先前持有的信仰不再有效，是真正清除那个信仰的唯一方式。

这些学习机会需要一段与生活的接触期。你们中许多人将已经开始体验卸载的机会，即使你对这门课程的学习可能引导你向内转，试图脱离生活。然而，一段与生活的接触期无法避免，而你避免它的尝试只会导致由二元性体验产生的感受的增加。当你内在持有冲突的信仰时，你会被冲突并受极性的影响。卸载允许你清除旧的信仰，以便只有一套信仰在你内在运作。这是通往你所寻求的确定性的唯一路线，并导致真正的确信。没有这种卸载和清除的体验，真正的确信无法获得。

所有卸载的机会都是奇迹准备的机会。识别卸载的机会没有诀窍。从现在开始，我向你保证，所有体验都将如此，直到卸载不再需要。如果你记得为你心智的练习是将所有思想奉献给合一，你将保持你的心智投入，对卸载不那么抵抗。当你感到抵抗时——当然你的心智会抵抗卸载它努力学过的东西——将你的奉献回归合一。承认你心智的抵

抗是卸载正在进行的标志。承认它但不要参与它。
当你将每种情况视为对你信仰的挑战时会发生什么？如果你不记得你参与的是一个将导致你长久寻求的确信的卸载过程，你确实会感到受到测试，并会试图控制学习情况。然而，不控制是卸载的关键。你所说的"控制"只是另一种说按照旧信仰行动的方式。只要你试图保持控制，旧的信仰就不会被清除。
试图对学习情况施加控制反映了你相信你没有什么可学的。开放的态度对于卸载和新的学习都是必要的。控制反对开放。精通通过卸载和重新学习的过程而来。这只是另一种方式来说明《奇迹课程》中所说的：辞去作为你自己的教师。控制的欲望是保持作为你自己的教师和/或选择你的教师和学习情况的欲望。如果你真正选择改变你的信仰并走向新的或真理，两者都不能发生。
以另一种方式看，这个过程与宽恕有很多共同之处。与其相关的行动将其提升到类似于赎罪的水平。它是一种撤销，伴随着一种新的做事方式。在卸载的过程中，宽恕和赎罪都发生了。你认识到你错误的信仰是错误学习的结果。当卸载被新的学习取代时，判断落下，因为你的纯真被确立。一个尚未学会正确行动所需知识的孩子能被判有罪吗？
你可能会问，你如何学习你以前未能学到的东西？课程是什么？课程内容是什么？你如何知道你何时达到了学习目标？然而，你如何成为另一个人会教的东西的大师？另一个人会选择的课程的大师？你的生活必须成为你的教师，你成为它忠实的门徒。这里有一个专门为你设计的课程，一个只有你能掌握的课程。只有你自己的生命经历导致了你所积累的学习并转化为信仰。只有你自己的生命经历会逆转这个过程。
第章：温柔的时刻
在你学会恨的地方，你将学会爱。在你学会恐惧的地方，你将学会安全。在你学会不信任的地方，你将学会信任。每一个学习经历都将是一个学习经历，因为它会触动你的心。它可能像孩子的一个微笑那样简单，融化了你对童年所持的所有怨恨——因为你允许那个微笑触动你的心。它可能是一个流泪的时刻，一种你会称之为情绪化的时刻。你可能觉得一切都会让你想哭，因为一切都会触动你，每一个教训都会感觉温柔。卸载没有任何严酷。如果你只是允许它来，它将不断地以温柔来回报你。
抵抗温柔的时刻已经结束。抵抗疲惫的眼泪的时刻已经结束。这是拥抱的时刻。
这些温柔的感觉可以被视为一个信号。让它们提醒你卸载正在发生。欢迎它们作为好消息的先兆。知道温柔的时刻是回家路上一条确定的路。
温柔的时刻先于平安的时刻，是慈悲的先驱。因此温柔的时刻是成就完成前的最终学习场。在温柔时刻发生的学习是来自爱的学习。没有在爱中学到的课程不会触动你的心。没有触动你的心的课程不会成就

任何事情。最终课程的目的既是卸载，也是通过卸载走向新的学习。这些课程必须在生活中完成，需要与生活的接触。这种接触是一个承诺，一个承诺。它需要参与、投入、注意力、临在。这些是我们将要结束的课程。

第章：奉献作为一种参与方式

将自己奉献给一个目标，就是立下成就的誓言。被奉献就是祈祷。正如我们在开始时所说，祈祷就是请求所有人与你同工。因此奉献是我们在温柔时刻学习如何投入生活的第一课。

奉献是爱的果实，在此它是一个行动词、一个动词、一种服务和被爱服务的方式。奉献是一种特殊类型的参与。它不能被假装。但它可以被实践。

亲爱的孩子们，你们已经假装度过了大部分生活。你在不确定时假装自信，在不感兴趣时假装有兴趣，在你一无所知的事情上假装有知识。但那些试图假装爱的人做不到。奉献也是如此，因为没有爱就没有真正的奉献。

爱无法被假装，因为你认识爱。因为你知道它，爱的模仿品会立即被感觉到。你可以选择否认这种感受，但你不能阻止它发生。你可以试图从你渴望得到其爱的人那里赚取爱，你可以试图购买它、为它改变自己、或捕捉它。这你做不到。然而，爱总是在那里。让我们花一点时间思考这个矛盾。

当你确定地能感受到每一次爱的缺失时，爱怎么可能总是在那里？问题在于感知者而非被感知者。每一次你感到爱的缺乏，它都来自你自己内在。这种爱的缺乏，或你无法不意识到的"假装"的爱，是一个信号，表明你想要某物。当你意识到你想要某物时，你也意识到你感到你缺乏某物。所有缺乏的感觉都与恐惧的感觉同义。在有恐惧的地方，爱被隐藏了。当选择恐惧时，爱被拒绝了。你不能没有爱，但你可以拒绝爱。当你拒绝爱时，它对你隐藏了，因为接收完成了给予。你的每一位兄弟姐妹都是不可侵犯的爱。每个人所给予的，在被接收之前是不完整的。

当你在他人身上感到爱的缺乏时，你已经将你的恐惧投射到他们身上。只有当你停止这样做时，你才会感到真正的奉献。

当你感到爱的缺乏时，你感觉"他人"没有给你任何东西。然而正是你缺乏接收能力导致了这种感觉。奉献的实践是一种你可以净化你对生活以及其中遇到的一切的投入的方式。奉献与真正的服务同义。真正的服务不是寻找他人有什么可以给予，或他人有什么你可以使用。真正的服务认识到上帝给予和接收的法则，而奉献的实践，实际上，是允许给予和接收合一的实践。在温柔时刻，它是一个真正的实践，像警惕一样，是通向期望目的的手段。你必须实践认识到你爱的缺乏的感觉，并意识到这些感觉来自你无法接收。做这个实践直到不再需要它。

奉献是包容性的。它意味着一个主体和一个对象：奉献者和奉献的对象。虽然我们正在从主体/对象关系走向统一的关系，但一个奉献者和

那些为之实践奉献的人的观念，在温柔时刻是有用的。它将导向对完整性作为完成的理解，对给予和接收合一的理解。

奉献通过行动导向和谐。现在这对你来说只有在你已经整合了这门课程最基本的教导、不再感觉被生活欺骗时才是可能的。你所有的意志之争都得到你被误导的论点的支持。就好像你已经买了票，到达音乐会，却被告知你的票无效。这让你生气。这种愤怒在你生活的数千种不同场景中被日复一日、年复一年地重演，直到你意识到并真正相信这门课程提出的基本教义。

协调一致，就像表演音乐会一样，依赖于和谐。这是关于你在这里的目的和你完全临在于此的权利的一致性。如果你仍然相信你在这里是为了获取某种想象的理想分离状态，那么所有行动都会不协调。然而，如果你已经接受了这门课程的基本教义，并相信你在这里是为了实现统一，那么所有行动都会协调。如果你相信你和你的兄弟姐妹处于一种报复状态，已从恩典中堕落，那么所有行动都会不协调。如果你相信你和所有其他生物处于恩典状态，那么所有行动都会协调。如果你相信一个生物比任何其他生物更重要，那么所有行动都会不协调。如果你相信所有都是必需的，那么所有行动都会协调。

只要一种特殊关系继续存在，所有特殊关系就会继续存在，因为它们被赋予了有效性。统一的神圣关系取决于释放促进特殊关系的信念。

相信你与宇宙协调一致，就是相信你不需要挣扎，相信你没有缺乏，相信你的恩典状态。只要你相信即使有一个人反对你，你就不与上帝协调一致。只要你相信命运与你作对，你就不与宇宙协调一致。这些态度确认了对你分离和脆弱状态的持续信念。在温柔时刻，你将通过奉献的实践学会识别并拒绝所有此类态度，并采纳一种无懈可击的态度。

现在一种无懈可击的态度是必要的。它不是傲慢，也不是与风险和危险调情的手段。它只是你的现实。在温柔时刻你可能会感到脆弱。但温柔时刻是疗愈的时刻，当你被疗愈时，你将意识到你不再容易被伤害。害怕被伤害——身体上、心理上、情感上和灵性上——一直阻止你投入生活。被疗愈并认识到你自己的被疗愈状态，是温柔时刻的一个关键目的。当你紧抓着任何形式的伤口时，你无法认识到你真正的身份。所有伤口都是你相信你可以被攻击和伤害的证据。你不一定将失望视为攻击，或将绝望视为伤害，但你确实将这些情绪感受为伤口。只要你认为你可以保持失望或幻灭，你就不会无懈可击。在每个失望或幻灭、每个攻击和每个伤害背后，总有一个人你相信对你没有爱地行动了。只要你相信爱的缺乏来自除了你内在之外的任何地方，你就不会无懈可击。

对你的无懈可击的认识在使用方面不是必需的，但在服务方面是必需的。那些声称无懈可击并将其用作对命运的测试，或挑战人类或自然强大力量的借口的人，最终会输掉他们玩的游戏。真正的无懈可击只能由那些认识到它是他们真实身份一部分的人来声称。无懈可击将然后服务你和你的兄弟姐妹。它的服务是征服恐惧并让爱统治。

参与从参与和投入中流出。虽然它可能唤起加入运动或政党、或做出社会贡献的想法，但纯粹的联合是它的目标。第一次联合来自内在，它是将心和心智在全心全意中联合的课程付诸实践。

这第一次联合是一个从爱做出的选择，不考虑个人自我。当个人自我让路时，你开始从爱生活。当个人自我在任何情况下让路时，那是转折点。这是你准备好从爱生活的信号。这就是这门课程的全部意义所在。从爱生活将逆转过去的课程。逆转过去的课程将允许你在每一种情况下都生活在爱中。

在每一种情况下都生活在爱中，发生在整个自我参与对生命之爱时。没有"部分"的自我被分割开来并持有怨恨。没有"部分"的自我生活在过去或未来。没有一个"心智"的自我与一个"灵魂"的自我分开生活。没有一个"工作者"自我与一个"祈祷者"自我分开生活。所有自我都在全心全意中合一。那一个自我完全投入于活出爱。

当你开始活出爱时，与你可能期望发生的相反的事情将会发生。虽然你可能期望一切都会变得更重要，但起初相反的是真的。你将看到你所做的几乎没有什么是重要的。你会想知道为什么你对许多以前关心的事不再关心。你的生活可能实际上似乎目的性更少。你可能会开始想知道该做什么。你几乎肯定会质疑你为"谋生"所做的事。你会质疑许多模式和习惯。

这是卸载在进行中。它可能让人感到沮丧，并带有焦虑、愤怒、困惑、迷茫甚至暴怒的色彩。你会怀疑这些是一个活出爱的人应有的感受。然而它们是卸载的常见感受，应该被接受为如此。你将学会，虽然你做过并将继续做的一些事可能不重要，它们仍然可以以耐心、恩典和爱来完成。你将学会，你做过的一些事、你持有的一些信仰、占据你的模式和习惯，不会陪伴你进入你爱的生命。你将把这些抛在身后。

你可能还会注意到你的创造欲和想为其获得赞誉的欲望的增长。在这个阶段，这种欲望将来自一种需要重新确立自我的感觉。当你意识到你不能为你的生活获得任何赞誉时，这种需要就会出现。想要获得赞誉是小我的事，在这个阶段，创造的欲望也可能与小我有关。你的个人自我将寻找一个居所。它将寻找身份。它将想说："这就是我。"这是一个令人兴奋的信号，因为它意味着旧身份正在失去控制。在此期间保持耐心，你的新身份将会出现。如果创造的冲动是强烈的，当然让它为你服务。但此时不要寻求对你创造的赞扬或认可。你很快就会意识到创造不是属于或为了个人自我的。

这将是一个辨别（discernment）的时刻。你可能感觉它是一个决策的时刻，但你有意识地做出的决定越少，你的卸载就越快发生，辨别的课程就越会发生。辨别只在你能更好地理解整体之前是必要的。对整体的理解通过回归自我的完整性来辅助。直到自我的完整性完成之前，辨别是必要的。

通过保持静止并等待智慧来实践辨别。你无身份感的感觉将使决策和各种选择在此期间显得困难。你必须意识到，决策和选择是通过依赖

你正在卸载的课程来做出的。与此同时，然而，决策和选择似乎需要以越来越频繁的频率做出。你感觉需要做出新选择的感觉虽然强烈，但不一定反映真正的需要，而是反映了对事物现状的不满。你将想要强迫改变，而非等待它到来。如果你承认你的不耐烦是准备好改变的信号，不一定需要你采取行动，你会感到一些缓解。

当行动被视为必要时，正是需要静止的时刻。你可以将这种静止的时刻视为与新身份咨询的时刻。只需安静地坐着，提出需要适当行动的问题或关切，就足够了。当一个答案来到你面前时，承认它是来自你新身份的答案，并表达对它的欣赏。虽然你有时会怀疑你是否收到了答案，或你收到的答案是否正确，但你很快会学会信任这种安静的辨别过程。当你真正感到你已经"将问题或关切交托出去"并允许它以新的方式得到回应时，你会知道你成功了。

当你被引导以与你过去采取的行动模式相反的方式行动时，你经常会遇到抵抗。在这样的时刻尽量轻松一点，记住如果它"不重要"，你不妨尝试新方式。提醒自己你没有什么可失去的。你很快就会学会这是如此。你也会很快意识到为什么这种与生活的接触时间是必要的。体验是完成卸载和学习循环所必需的。

在花时间辨别的同时完全投入生活是不寻常的。将行动置于静止之前、活动置于休息之前，被视为与圆满的生活同义。因此，我们必须谈谈什么是圆满的生活。

第章：圆满的生活

人们常常带着某种惊讶说，我活了一辈子很短，传道只占其中一小部分，没有走很远，没有多少财产或有影响力的朋友。我们已经谈过当任何人英年早逝时你感到的悲剧。你们每个人对于圆满的生活都有某种观念。对你们中有些人来说，它包括婚姻和子女，对另一些人来说，事业、宗教承诺或创造性努力。有些人会想到旅行和冒险、友谊或经济安全。你们大多数人会想到长寿。

你们中许多人质疑命运与成就之间的界限。有些人被选中成就伟大吗？其他人被选中平庸吗？

很少有人认识到一个人生命中的悲剧，除了在巨大反差的例子中，也许最好地表达在悲剧英雄的生活中。这种对生命中悲剧的观察，只有当对生命中的伟大、荣耀的观察也被做出时才会发生。没有对生命荣耀的认识，直到生命结束之前就没有对悲剧的认识。相比之下，在悲剧英雄的生活中，排除那些死后被授予此称号的人，悲剧最常被认为是自伟大的堕落。它在神话的诱惑中被看到，那些将自己与神过分联系的人因此类愚蠢而受到惩罚。这种对伟大和荣耀的恐惧，对从伟大和荣耀堕落的可能性的恐惧，导致了许多无悲剧的生活。"不入虎穴，焉得虎子"是这类生活的格言。对"堕落"的恐惧是一种原始的恐惧，第一个恐惧，所有此类格言背后的恐惧。

我再次提供我的生命作为榜样生命，并重申《奇迹课程》中表达的信息：十字架受难的真实意义是它是所有此类恐惧和神话的最后和最终终结。所有此类恐惧都被带到十字架上与我同在，并在复活的荣耀中

——那是我们的荣耀——被驱散。
不要害怕。我的基督兄弟姐妹们，认识到没有恐惧的理由。你不能飞得太靠近太阳。你不能再被悲惨或堕落英雄的故事所欺骗。你的故事是荣耀的。你的伟大不能再被否认，除非你否认它。
如果你感到美丽、珍贵和值得，那么你就会如此。
没有什么恐惧比无意义的恐惧更大。正如之前所说，对意义的追求是你如何描述你在这里的目的。没有意义可附着于你的生活，是你看到的悲剧，并试图对你自己隐藏。这种恐惧与你对堕落的恐惧携手并进，因为如果你试图赋予你的生活你认为它应该有的意义，堕落肯定会等着你，至少在你的想象中。你因此被困在一个双重束缚中，过着一个你觉得缺乏意义的生活，并让恐惧阻止你寻求你会赋予它的意义。你感到没有内在的目的感、没有恩典、没有超出你会赋予自己努力的意义。
这就是我们现在留下的，当我们寻求投入生活时。我说"我们"是因为我与你同在，不会离开你的身边。我说"我们"是因为你的第一次投入是与基督的投入，一种在一体性和荣耀中再次将我们联系起来的投入。我说"我们"是因为我们就是生命。我说"我们"是因为我们不能彼此分开地活出爱。
你尚未但很快就会认识到属于我们的幸福。你的心智就是无法接受，幸福和意义一样，无需你自己的努力就属于你。你生活的场景在你脑海中播放，"证明"你既不是天生幸福的，也不是你的生活天生有意义的。你对这些场景和记忆的依赖必须被打破，然后我的话语才能触及你的心智，并开始用新的场景取代这些场景。直到那时来临之前，让我的话语触动你的心。
你们这些努力理解这些话说了什么、可能意味着什么的人，努力寻找线索知道它们要求你做什么，会发现很难停止你的挣扎和努力。你发现几乎仍然不可能相信不需要努力——你的心所希望的可以通过你对这些话语的接受而简单成真。但我准备让它对你容易。
你们这些如此寻求幸福却未找到的人，欢喜吧。它没有丢失。它不需要你定义它或在它属于你之前给它命名。这不正是你沮丧地哭喊的吗？你不是长久以来一直试图给幸福命名吗？你不是长久以来哀叹如果你知道什么会带给你幸福你肯定会追求它吗？你不是长久以来说如果你知道什么会给你的生活带来意义你肯定会去做吗？你不是长久以来希望知道你的目的吗？被给予一个能满足你内在渴望的目标？你不是祈祷过迹象吗？读过承诺给你一系列步骤带你去你想去之处的书，却只意识到你不知道那是哪里吗？
你不是已经对建议、老师和课程变得不耐烦了吗？你不是已经感到对指导的耐心极限了吗？你不是感到活着的召唤在你心中一天天变得更强吗？你不是焦急地说"告诉我做什么，我会去做"吗？你不是准备好确定性高于一切吗？你不是准备好完成学习并开始生活吗？你不是越来越确信你没有在生活，并想知道你一直在做什么吗？你不是对你世界中被称为生活的东西感到厌倦了吗？你不是希望你能扔掉所有充满

你心智的思想和忧虑，重新开始吗？

你不是只是准备好告别事物本来的样子，并开始新的方式吗？你不是准备好听一个新的声音吗？

所有这些沮丧和不耐烦一直在积累。这种积累一直是必要的。现在，像一个等待发生的爆炸，它只需要一个扳机来释放。随着它的释放，新的可以开始。

这门课程只是一个扳机。这些文字是爆炸的前奏。就好像你一直在等待有人低声说：现在！低语已经来了。时间就是现在。

你能让今天的忧虑离开你的心智吗？你能让昨天的失望离开并不再存在吗？你能让对未来的规划停止吗？你能静止并认识你的自我吗？

这也许让你失望，但这就是全部所需。如果你能真正成功一瞬，你将体验所有神圣的事物，并永远更新。

你可能会对这些话感到失望，并觉得好像你一直在等待被邀请参加一个派对，而邀请还没有来。这是因为你准备好了下一步——投入生活的一步。从爱生活的一步。我向你保证，没有必要坐着等待庆祝的时刻。这是对庆祝的邀请。这是以无忧虑、无失望、无规划来迎接这一天的邀请。这是迎接你的自我并在这天内找到你的自我的邀请。

它不需要新的计划。它不要求你做任何决定。它不要求你做任何新事。这是从爱到爱的邀请。它只要求你保持开放，允许给予和接收作为一体发生。它只要求你不被旧事物占据，以便新事物能到来。它只要求你倾听你的心，让你的自我被听见。

我不能告诉你你会听到什么。我怎么能呢，当你们每个人都会听到你心的回答？爱对不可侵犯的爱的呼唤？只有你能听到的回答。没有模板、没有形式、没有标准答案。这就是为什么所有答案在过去都让你失望。你的答案不同于任何其他人的。无论一个人的答案多么充满智慧，它都不是你的。

你是上帝的一个思想。一个观念。这个思想或观念正是你所寻求的。它只能在它的源头被找到。它的源头是爱，它的位置是你自己的心。

想想一部没有情节的小说或电影。这就像说书页上或胶片上没有完整的观念。在上帝对你的观念中包含了关于你所知道的一切。上帝对你的观念是完美的，直到现在你的形式只是上帝观念的一个不完美表征。在上帝对你的观念中，是宇宙的蓝图，就像在一部小说、电影、音乐作品、发明或艺术观念中，是将使那个观念成为杰作的图案的完成。一个观念与其源头不可分割地联系在一起，并与它的源头合一。没有与你有这个观念的上帝是与你是分离的。你是与上帝对你的观念同时诞生的。

这不需要被理解，只需在你能接受的程度上被接受。这是必要的，因为你依赖一个"异于"你的上帝来提供你的答案。接受你与上帝对你的观念同时诞生，就是接受你的自我作为宇宙蓝图的共同创造者，接受那个观念或那个就是你的故事。难道你看不到你被诞生到上帝创造模式中的一个位置吗？或者你不仅能知道而且一直知道这个位置？

这不是一个物质形态的位置，而是一个神圣的位置，一个与上帝一体

性模式中的组成部分。这是一个你从未离开但你渴望的位置，相信你不知道它。你在这里的生活很像寻找你的故事。这一章将引向何方？结局会是什么样？一个事件是错误，另一个是因祸得福？你试图知道你的故事的目录，或至少一个简要大纲。你的生活在更大的图景中适合在哪里？然而，你意识到——就像读一个故事——当结局达到、一切都被知道时，故事就结束了，除了在记忆、反思，也许还有推测中。续集可能揭示什么？

这种将你的生活视为一个故事的方式正是你所做的。你每天都在回顾或推测中度过。发生了什么，接下来会发生什么？你试图重写前面的章节，并安排所有角色和计划下一个事件。这实际上是你在试图控制你认为不是你创造的、你感到被剥夺了创造之权的生活。作为一个由上帝思想诞生的存在，你与上帝的思想同时成长。你从一开始就知道你在创造模式中的位置。一个圆满的生活只是一个简单地对那个思想和那个模式的实现。知道它的唯一方式是再次思考它。再次思考它的唯一方式是全心全意，因为分裂的心智和心无法清晰地思考。

完整就是临在。完整就是成为你所是的一切。完整就是作为你所是的一切临在。当这发生时，你是万物中的万物（All in All），与你的天父在存在中合一。

我实现了我故事、我的模式、来自上帝思想的关于我的那个观念。在这样做时，我恢复了统一，与上帝的一体性。我开启了你现在渴望采用的新方式。我开启了一个存在（being）的时代。

第章：存在（Being）

现在我们回到你的存在是什么。存在就是（Being is）。正如爱就是。你已经将存在附着于人类存在。在你识别自己的追求中，你只是将自己缩小到可见和可描述的。因此你已经将死亡视为与你的天父合一唯一途径，知道这种合一与你赋予自己的人性不兼容。在这个单一错误中，所有错误都在。当对生命唯一的答案似乎是死亡时，什么追求能被实现？这就是为什么以及如何我的死亡和复活提供了一个答案，并结束了对答案的需要。

你在这里的存在不是徒劳或无目的的。你的存在本身就是所有目的、所有荣耀、所有荣誉。没有脱离存在的存在。没有活着和死了的存在，没有人类或神圣的存在。只有存在。存在就是。

然而存在，像爱一样，存在于关系中。因此你在这里的目的，不是寻找意义，而是通过关系来认识。正是通过关系来认识，你才能认识你的自我。

这门课程的目的已经以许多方式被陈述，并在此再次陈述：这门课程的目的是确立你的身份。这个目的的重要性不能被低估。让我们解决为什么这如此重要的问题。

你被困在一个周期中，一段时间认为自我重要，一段时间认为自我不重要。认为自我重要有时似乎是小我的功能，有时是神圣的功能。你对个人自我和真实自我感到困惑，只是因为你尚未识别你的真实自我。一旦你识别了你的真实自我，所有这种困惑都将结束。

我们已经说过，关系是一个不可知世界中唯一的"已知"。我们已经说过，唯一不在完全认识限制之外的存在是自我。因此，正是在认识自我中，一切都被认识。

当你完全认识到认识自我的唯一方式是通过关系时，你对关注自我的担忧将结束。生命不是自我对立于他人的问题。生命是关系的问题。生命不是人类对立于神圣的问题，而是人类与神圣之间的关系的问题。生命不是一个生物对立于另一个生物的问题，而是所有生物之间关系的问题。

如果你只能通过关系认识你的自我，你只能通过关系认识上帝。基督是存在于一切和上帝之间的神圣关系，提供了跨越"之间"概念本身的桥梁，并提供了统一连接。因此你与基督的关系过去是、将来也永远是。你在这里的任务是再次认识那关系。

你被创造所依据的上帝的思想，与你里面的基督同义。它是你与你的源头及祂所造一切的关系。

你能开始将你真正的身份想象或感知为关系本身吗？上帝呢？你能卸载所有概念，释放你的心智接受所有关系吗？如果所有意义和所有真理都在于关系，你能是除了关系本身之外的其他吗？上帝能吗？你能想象关系而非单个物体和身体，作为存在的一切，因此作为你所是和上帝所是吗？从"你只存在于关系中"到"你只作为关系存在"是那么大的飞跃吗？你认为是的，并感到自己进一步被削弱、缺乏身份，仅仅通过思考这样的观念。因此你必须被确认为你所是的自我。

我们在这里寻求确立你的身份，不仅仅是为了让你更好地理解你自己或你的世界，甚至是为了让天堂降临地球。虽然这些是互补的目标，如前所述，这些是你无法"靠自己"或凭你现在持有的自我概念完成的目标。正如你可以环顾四周看到地球上没有两个身体是完全相同的，你所是的自我是一个独特的自我。一个关系的自我并不意味着一个与所有其他相同的自我。但它确实意味着一个与所有其他整体相关的自我。你很重要，你作为关系中一个互动的部分很重要。你已经作为你所是而被成就。一切都在统一中被成就。在分离中你只是为所有在关系中属于你的东西而努力。关系是统一，关系是你的自然状态。它是你所是的。

你不理解并不意味着你没有在学习真理。你不理解是因为你以单一性的术语思考，而非以统一性的术语。这就是为什么这门课程没有专注于你的思维。你再次被要求转向你的心，寻找隐藏在那里、等待被揭示的真理。你的心知道统一，不知道任何孤独和分离的渴望。你的心理解关系作为它存在的源头。你与你的源头不是分离的。

生活在关系中就是生活在爱中，就是作为你所是而生活。生活在关系中就是生活在当下。你如何学习从生活在分离中转向生活在关系中？

生活在关系中就是接受当下发生的一切作为你当下的现实，并作为与它建立关系的召唤。它是愿意放下判断，以便你不是在沉思"应该"发生什么，而是在沉思正在发生什么。它看透对"他人"的感知，看到关系和完整性。生活在关系中就是即使在冲突中也生活在和谐中。它是

一种理解，如果冲突在你的当下出现，就有东西要从你与冲突的关系中学习。

生活在关系中就是生活在你的中心——你自我的中心。它完全依赖于关系本身，而非心智。因此你的行为反映了对当下正在发生的关系的适当回应，而非你对他人的先入之见、你的心智先前所做的并习惯性依赖的判断，或你对情况可能对你的未来意味着什么的考虑。不是个体"你"根据表面解释来决定你对情况的回应。而是关系中的你，通过关系获得的知识来回应。

有多少次，即使怀着最好的意图，你不知道该做出什么适当的回应？你甚至在祈祷时想知道你是应该为特定结果祈祷，还是让上帝的旨意成就。你害怕成为一个奇迹工作者，因为你不认为你会知道需要做什么。

当你学会在当下生活在关系中时，这种困惑将过去。你的关系将确定地引导你走向适当的回应。我在这里使用"适当"一词不是作为判断的衡量标准，而是作为表明那些生活在关系中的人变得确定的一种方式，以及他们愿意不受不确定性地行动。所有不确定性都是恐惧。所有恐惧都是对自己自我的怀疑。当怀疑消失、确定性到来时，你怎么会不知道如何回应？没有对所有事物关系的理解，确定性怎么会到来？

对所有事物关系的理解是否意味着你将拥有不属于这个世界的力量？你会看到未来和过去，意识到命运和天命吗？你确实拥有不属于这个世界的力量，但这并不意味着你在世俗意义上的力量——细节的力量和你想到渴望或恐惧预言命运时所想的信息的力量。我们所说的力量是认识的力量。

有多少次你知道了"正确"的事去做，却不知道之前发生了什么和将要发生什么的细节？有时你根据这种认识行动了，有时没有。生活在关系中提供一种这种类型的持续认识，一种事物本应如何的简单认识。这是一种在内心感受到的认识，仍然没有证据，但有你迄今为止缺乏的确定性。过去你经历的典型恐惧不会在这种认识中升起。

你如何知道你何时达到了你被创造的恩典状态，并且你生活在关系中？你会通过你感受到的确定性知道。如果你没有感受到这种确定性，你能做什么？

你现在已经准备好了，唯一会阻止你过一种爱的生活的是不愿意这样做。这种不情愿只有一个剩余的来源。你的愿心现在将取决于你是否信任。你信任这些话吗？你信任上帝吗？你能信任你的自我吗？

第章：见证（Bearing Witness）

我们必须谈谈为你所学到的东西作见证。正如这门课程为真理作见证，你的生活也必须如此。以免这也被扭曲，必须加以讨论。

这不是一场竞赛。见证已成为一种观赏性运动，它本不应如此。那么，你可能会问，真理是如何带给那些仍生活在幻象中的人的？

因为内在认知既是个人的也是集体的，既是个人性的也是普遍性的，这是所有证明的源头。因此你相信聚在一起分享共同的见证可以验证

内在和集体认知的证据。你认为共享的信仰会聚集，就像会众聚集在讲坛周围，甚至相信一种质量理论，声称当信仰达到一定量级时，进化步骤就会被带来。然而，这不是关于进化步骤的，因此一个旨在通过共同见证将集体带到信仰狂热高峰的过程不是我们的目标。

信任和见证是一起的，因为通过见证寻求验证是缺乏信任的症状。很少有人被选为先知，而正在发生的大量见证是由纯真而非智慧带来的。这种个人见证的分享已达到顶峰，将不再受到同样的欢迎和欣赏，所以即使这门课程的意图是以这种方式将见证汇集在一起以引起进化步骤，它也不会奏效。因此我们必须专注于智慧——心的智慧。

有一种超越证明的信任，超越任何见证需要的信任。这是认识的信任。认识属于心，并具有一种纯真黎明所不包含的一致性和确定性。纯真黎明只是对存在的最共通分母的认识。因此它只是一个开始，一个真正的黎明，随着太阳升起，必须让位给白天和我们所说智慧的辉煌和清晰。

你旅程的白天正在临近。这是太阳穿透黎明薄雾的时刻。这是旅程的中间，一个既教导又学习的时刻。这是种植和收获的时刻，在休息时刻之前。这是庆祝的时刻，在黄昏的安静和安定之前。

你会认为这是工作被完成的时刻。确实如此，但没有时间花费的苦差事。这是你发光的时候，成为黑暗中那些人的光。

然而这是一个极度谦卑的时刻。戴上基督的面容让所有人看见。因为这里智慧被获得和分享。

难道你看不到，任何试图将见证变成为你观点的令人信服的论据——无论那观点是什么——都会使你所认识的对你和那些你想说服的人变得毫无意义吗？你认为当你被启迪到足以认识时，你也足够被启迪到知道如何处理你所认识的。只要你继续以做和认识分离的术语思考，显然情况不可能如此。

正如黎明不受约束地爆发一样，你的纯真时刻也是如此。白天的临近则不然，太阳慢慢升起，慢慢落下。这是一个既被引导又被约束的时刻。一个意识到你可以认识却不知道做什么、而这并不是错误的时刻。许多人达到这个阶段，不知道该拿他们所认识的做什么，开始怀疑他们的认识。这是对一个非人类来源的认识的人类反应。认识对你来说是陌生的，这就是为什么你寻求验证。每一个验证都被视为一种奖赏、一种奖品、一种确认，你相信它允许你的确信增长。因为你相信它，起初这确实相当真实。但现在不再是依赖你在路上找到的见证人给你的确信的时候了。他们只为有限的目的服务有限的时间。现在是时候超越你的老师能给你的验证了。当这一步没有被采取时，见证人的聚集就比比皆是，而他们所见证的在他们所看到的面前止步。

见证人是为心智的，并达不到奉献的高度——奉献是那些认识且不担心做什么的人的自然回应。这是一个困难的阶段，因为你感到有义务和灵感去行动，却在行动中感到笨拙。我们之前谈过当你开始进入旅程的这一阶段时可能升起的创造欲望。这常常因一种想知道接下来是什么的感觉而加剧，你带着期待等待某种召唤，如此确定你面临一个

迫在眉睫的行动挑战，某种必要的形式必须给予你所携带的内在之物。

再次，就像当你感到需要说服他人相信你的信仰时，需要给予超越形式之物以形式的想法错过了你所获得之物的要点。你现在可能会问："你是说什么都不做吗？"想到这一点你会震惊，而且更甚的是，会感到非常失望。再次，就像在开始时一样，你寻求一个完成的任务，忘记了只有你才能被成就。

当一个人想"有那么多话要说"时，他忘记了倾听。在你外出时被引导。在你说话时被约束。在你的倾听中保持专注。你在哪里，哪里就是你该在的地方。通往所有变化的路径将向你展示，如果你愿意保持专注。如果你遵循被展示给你的方式，所有不确定性都将结束。不确定性是困难所在。确定性和轻松确定地一起走。没有更多的决定需要你去做。只有一个对专注和奉献意志的召唤——一个奉献给当下时刻、奉献给那些被派到你面前的人、奉献给你被引导如何回应他们的意志。一个人将是老师，另一个将是学生。如果你用心倾听，区别将是清楚的。

第章：注意力

关注（attend）就是临在（be present）和服务。这就是当我们要求对生活作出需要你注意力的承诺时我们所说的意思。它既是一个对专注和准备好的请求，也是一个对服务的请求——这种服务只能在当下由可用来满足当下要求的心智和心提供。它是温柔时刻的适当态度，因为它是一种服事（ministry）的态度。

当你回避服务的观念时，你的功能无法被你知道。无论你是否意识到，你将服务与屈从联系在一起，特别是服务于更高意志或更高事业的想法。你们中有些人将其与缺乏自由意志、缺乏选择、一条将导致你屈从地位的道路联系起来。另一些人以慈善的术语思考，并继续看到那些服务和那些被服务者之间的区别。你们中很少人已经将这门课程对服务的定义整合到你们的生活中。但现在你们将这样做。因为你不能将你在这里所做的学习带入与生活的接触中，而不认识到服务的真正意义，或相对的，使用的真正意义。

你们这些如此担心该做什么的人，既欢迎又恐惧某种服务可能被要求于你的想法。这并不神秘，因为你们社会中服务的观念是一种强制性责任的观念，以你们的兵役为例。你没有像过去的人们那样拥有服事上帝的观念。这是小我统治的症状，它既能膨胀你对自己的观念，也能贬低它。服事上帝不是成为上帝的奴隶，而是关注上帝。给予上帝你的注意力和你的关怀。你们这些会哭喊"上帝使用我"的人，只需给予上帝你的奉献和你愿意服务而非使用的意愿。

此外，你需要让宇宙为你服务，而非试图使用宇宙来实现你的目标。你对服务态度的这些调整将带来给予和接收循环的完成，以及完整性的开始。

这对你自己的全心全意目标，以及对任何更广泛的统一目标来说都是如此真实的，因为它们是一样的目标。全心全意是重新获得的统一。

你回归统一就是你回归你全部的力量和你能实际服事上帝及你的兄弟姐妹的能力。

如果上帝亲自对你说话，告诉你你的服务对祂意味着什么，祂只会告诉你这一点：我的孩子，回到我身边。上帝没有与你分离的意志。你回归统一是上帝为你、为祂自己、为祂所有孩子所寻求的一切。回归统一是我的成就，也是我在这里经常重复的"只有你才能被成就"的含义。你的服务只是对这个目标的奉献。

我回归统一为所有人实现了这个目标，因为所有人都在我里面合一，在统一中合一。这就是为什么你不需要关心这个目标之外的任何事物。你对这个目标成就的认识，就是你对你的神性——一种未改变的状态——的认识，它需要你的认识和回归。

虽然这个目标起初可能显得自私和个人收益，但它不是。回归统一就是回归统一。从中心——统一的核心——你的成就走向世界，就像我的曾经一样。

温柔的时刻是你接近统一的时刻。在这里完成的赎罪是打开你接近之门的工具。没有人对你关闭这扇门，是你用自己的手在离开你天家时把它拉上了，你不记得你自己的手可以再次打开它。这是一扇幻象之门、雾之门、太阳前的云之门。你的手现在伸出，你的光正在驱散薄雾。通向统一的门户站在你面前，一座金色光的拱门，在彩虹之下，彩虹充满了生命的颜色。生命，而非死亡，确保你的接近。上帝亲自将引导你进入。

你们中许多人已经注意到你一贯虚假地荣耀你从创造中模仿的东西。在工作中你也会找到这样的例子。因为你们都知道工作和服务在某种程度上是一起的。在许多文化中，工作因此被荣耀，并似乎成为生命的正当用途。然而，作为你天父的孩子，你的工作像祂的工作。你的工作是创造。你的创造是你对世界的服务，正如你天父的工作是祂对你的服务。正如你无法想象上帝在劳作，你应该停止想象你的自我这样做。

你们中许多人认为生命本身就是辛劳。你有很多事要做只是为了活下去，而如果某事是必需的、被期望的、必要的，你的倾向是反抗它，并寻求轻松完成它的方法或完全避免它的方法。因此你的纸盘和洗碗机从一顿饭中拿走了仪式，你的大规模制造从手工制品中拿走了满足感。虽然这既不好也不坏，这种生命即辛劳的态度是你反抗服务观念的一部分。你没有时间做比现在更多的事，如果你想到服务的话，你把它当作可以方便地塞进繁忙日程中的东西。

认识到上帝的工作发生在时间之外，所有真正的服务或创造行为也是如此，这是非常重要的。这不是一个容易理解的概念，但它是你需要有信仰的概念。它对你的解脱——从辛劳概念和对你在功能上的接受——至关重要。

无论你的日程有多忙，它只是你感知中的一个日程。你的日程只是另一种说"你的生活"的方式，而一种对你如何看待你生活的替代视角，当这样看时，是绝对必要的。

当你以日程、计划、时间表或待办事项来看待生活时，你无法达到任何完整性。当你将生活划分为指定的碎片——给自己时间工作和时间休闲，却不将它们视为同一件事时——你无法达到任何完整性。生活就是生活。生活就是（Life is）。正如爱就是。

生活是服事上帝。上帝是服务生命。你是生命中的上帝。因此你既是生命也是服务生命，既是上帝也是服事上帝。整个广袤的宇宙都以同样的方式被创造：生活和服务生命，属于上帝和服务于上帝。被服务和去服务。被供养和去供养。有需要被满足和去满足需要。宇宙的这种循环性质使没有人得不到关注。然而你没有认识到这一点。

分离只是强调了这种运作方式，并使其变得困难和具有挑战性，成为需要改变的东西。分离强调了这种运作方式，并使其像其他创造一样，成为它不是的东西。分离强调了这种运作方式，但它没有创造它。生命存在于对自身的服务中。这也可以被表述为：生命存在于关系中。关系是服务在其中发生的互动。用服务的观念取代使用的观念，导致了特殊关系的存在。使用的观念创造了所有辛劳的观念，作为满足需要的唯一手段。使用的观念创造了所有不信任的观念，从——正如我们之前说过的——你对你称之为家的身体的使用观念开始，而非允许它服务你。

宇宙存在于互惠关系或神圣关系中，而非特殊关系中。这是存在的本质，正如统一是存在的本质，它无法被改变，也未被改变，尽管你不相信。它是一种喜悦的关系，因为关系的本质是喜悦。一旦你放弃了分离的信念，这将被你所知。

改变你信仰的选择在你面前。你准备好做出它了吗？

正如你曾经选择分离，你现在可以选择统一。不知道统一是一个选择，阻止了你在现在之前做出这个选择。现在我清楚地告诉你，选择是你的。再次选择。

当你做出选择时，记住你的选择必须是全心全意的，因为在全心全意中，选择的力量存在。一个分裂的心智和心可以阻止你利用选择的力量，但它不能阻止你声称这个选择为你自己的。重新选择，让天堂的力量聚集在一起，封住你心和心智之间的裂痕，使你再次完整。

声称你的身份和你做出选择的力量，是一个来自完全不同于决策的地方的行为。声称类似于祈祷，只是一种请求，一种对你真正继承权的请求。你一直觉得你需要知道你请求的是什么。然而在你继承之前你无法知道。你能有信心——你真正的继承权是你真正渴望的——即使不知道那继承权究竟是什么吗？你能不跟随我的选择并接受它为你自己的吗？

你们这些如此长久地害怕声称你最微小礼物的人，用我提供的定义再次看看"声称"。声称也与你如何看待它——将某物声称为你自己的——相反：你声称不是为了拥有或分离你所拥有的和别人所拥有的，然后称之为特殊。你声称是为了重新获得你的自我。

一个人的才能如何使另一个人才能较少？一个人的服务如何剥夺任何人服务的权利？没有两个是相同的。只有在上帝中所有人是相同的。

这是伟大的分水岭，分离，在可见和不可见之间、不可分割和可分割之间。只有那些与上帝重新合一的人达到统一状态。只有统一状态存在。

你的礼物、你的才能、你的独特性，是你的服务。你能不以这种方式看待它们吗？你能开始理解天赋的互惠性质吗？上帝所给予的只需要被接收？你所接收的只需要被给予？上帝的不可分割性只是这个：一个给予和接收的不断链条。因此这也是统一的定义。

服务只是另一种陈述这个创造法则、这个给予和接收的不断链条的方式。你对未来和过去的所有担忧，只是对已给予礼物之回报的担忧。过去你没有接受的机会礼物，未来你可能不会认出的礼物？运气的礼物、偶然的相遇、可能改变你生活的决定？你本应做什么而没做？如果不是因为你害怕你选择的方向可能带你去哪里，你将来可能做什么？如果你意识到——真正意识到——所有礼物只来一次并永远存在，你可能会知道什么平安？过去和未来都不重要。一切都在这里和现在可用，在这里给予和接收发生。

没有学习或成长的机会是错过的。每一个仍然存在，虽然不在时间中。每一个仍然存在，但在当下。你能将对过去和未来的注意力替换为对当下的注意力吗？

第章：临在（Being Present）

临在与存在（being）有何不同？它们不是一回事吗？它们不应该是一回事吗？然而你很少完全临在于你自己的生命、你自己的自我、你自己的存在。如果你完全意识到你自己的存在，你就会与你的天父合一。

一个人怎么能从自己身上分心？然而你确实如此。许多人一生都在寻找自我定义、自我实现。当他们寻找时，他们在哪里？他们的存在在哪里？如果到达某个特定目的地是唯一被寻求的，旅程就只是到达那里的手段。所有学习都被视为为未来或某种最终结果做准备，而非为你的存在。你试图为你自我以外的东西、为你自我以外的某种目的而学习。因此服务被赋予了另一条与自我和你的功能分离的路线。当你为了为你的工作和世界贡献某物而学习时，你绕过了你的自我。

你的学习必须采取新的焦点。像小孩子一样，吸入你周围的世界，使之成为你自我的一部分。像小孩子一样，学习以为你的自我声称你的学习。通过每一种体验学习你是谁，而非通过学习来找出你是谁或你的贡献最终将是什么。

存在于关系中就是临在。临在与你所想的时间无关。你认为这个临在的指导是关于时间的指导。你认为现在时间、过去时间、未来时间。我们已经谈论过这些时间模式，但正如"保持"（keeping）这个词所示，关于时间没有任何东西可以被保持。关于时间唯一真实的是它的永恒本质。

你正在走向可能被称为普遍意识（universal consciousness）的东西，尽管当它最初实现时你不会知道它。因为普遍意识是认识自我，而你认为它是认识一切。认识自我就是认识一切，但你尚未理解这一

点。
普遍意识是存在于关系中。它是真实的自我，被认识的自我，处于与生命所有荣耀的关系中。所有物质都诞生和死亡。所有生命都是永恒的。被认识的自我认识到这一点，并开始按照这种认识行动。
你所感知的这个世界是建立在恐惧基础上的，这种恐惧源于对有限生命的信念，相信诞生于身体并死于身体。那个认识——真正认识——自我最简单真理的人，不再处于与上帝二元对立的位置，而是与祂处于一元状态。区别在于认识到与无限的关系，而非与有限的关系；与生命的关系，而非与物质的关系。
这种巨大差异很容易被忽视，很少被视为打开普遍意识、临在之门的钥匙。在物质中没有存在和临在。在物质中，存在必须附着于形式。在由"当下"一词描述的时间意义上，没有无限性，只有一个模糊的"现在"概念。这是我不仅知道而且展示的关键概念。这是我留给你的遗产、继承权。
这场讨论似乎已经远离了爱的话语——承诺并真实给予的话语。因为没有爱是有限本质的。爱没有开始也没有结束。爱是对普遍意识、存在于关系中的一种展示和描述。
所有关系都是与那即是爱的上帝的关系。
这门课程现在所说的，本质上，是无损失的增益。当你相信有限本质的事物时，你永远不会意识到无损失的增益。给予和接收的循环因此从未完成，你所寻求的确定性总是在等待你尚未拥有的东西——某种信息、某种保证、某种证明或验证。你可能认为如果你"正确"你就会成功，如果你"成功"你就会安全，如果你"好"你就会繁荣。你不认为这些思维方式是与增益和损失相关的观念，但它们确实是。所有"如果这，那么那"性质的思维，都是以增益和损失术语思考的。这就是为什么我们一直致力于将思维留在身后。对增益和损失的这种信念是你感知系统的一块基石，从"如果这，那么那"的立场来看。它统治着你存在的本质，因为你通过放弃上帝的法则使它成为统治者。
上帝的法则就是爱的法则。在爱的法则中，没有损失，只有增益。
爱的源头和位置是你自己的心。现在想想被创造的形式——身体。当心脏停止跳动时，生命被视为结束。那么你是你的心吗？或者你能看到被创造的形式是以上帝自己的形象制造的，就像所有创造一样。你是被赋予形态的上帝形象，就像所有创造一样。我们所有人一起，是世界的心跳。没有统一，我们就不会存在。没有我们的源头——即上帝，我们就不会存在。
统一的法则是上帝的法则，确实很简单：给予和接收是一体的。因此给予和接收合一是上帝的法则被实现的唯一方式。既然上帝的法则统治着宇宙，它们不能被忽视。给予和接收因此在真理中是一体的。上帝的法则是一般化的，不会改变，因此人的法则没有篡夺上帝的法则。只是在你的感知中，人的法则优先于上帝的法则。既然感知源于心智，我们现在必须讨论心智。
第章：心智的本质

只有一个心智，正如只有一个意志。这让你害怕，因为你相信这句话威胁到你的独立性——你认为是一种高度珍视的存在状态。然而这句话更正确地确认了你的相互依赖和你的完整性。

共享一颗心、一个心跳、一种爱的想法，对你来说不像共享一个心智的想法那样不可接受。你感觉你的思想是你自己的，私密而神圣不可侵犯。这些被高度守护和重视的思想是《奇迹课程》所称的身体思想。许多宗教和哲学中做出了区分，将思想——由身体指示的——与更高秩序的思想或灵性思想分开。与你个人自我和身体"法则"（如生存法则）相关的思想，不是真实自我的思想。这是需要对你们中一些人做出的澄清，以便完全放下对统一共享思想系统的恐惧。

害怕真理是多么愚蠢。对真理的恐惧就像对不可能之事可能的恐惧。像对死亡的恐惧，它是颠倒思维的产物。

你不理解某物可以是不可分离的却仍然不是相同的。将水变成酒的奇迹说明了，像所有奇迹一样，这个概念的谬误。你必须正确理解这个和所有奇迹，才能成为一个奇迹工作者。不可分离的东西不能不同，但这并不意味着它必须是相同的。不可分离并不意味着可替换。水不取代酒，酒也不取代水，然而每一者都来自同一源头，因此即使它们不相同，它们也不是不同的。

你对相同性的恐惧是你对一体性的恐惧，它是一种没有根据的恐惧，尽管鉴于你对相同和不同的概念是可以理解的。然而，正如你的形式如此容易说明的那样，虽然所有身体都是相同的，它们也是不同的。形式只是模仿内容。

这就是研究心智的困难所在。心智是你的存在，因此你无法研究它，就像你无法在没有帮助的情况下看到你身体的整体，或取出你自己的大脑在显微镜下观察一样。然而你称你的身体为你自己的，并将其识别为你的自我。你的身体移动和呼吸，你的心脏跳动，你的血液泵送，完全不需要你有意识的自我帮助。你知道如果你必须有意识地导致这些功能发生，你肯定会死，因为管理身体的运作将超出你的意识心智所能处理的范围。如果这样的命令是必需的，你不可能给出所有必要的命令。幸运的是，你有一个大脑来完成这个功能，然而这个大脑也是你。它独立于你工作吗？它是分离的吗？它是相同的吗？

心智也是如此。心智是你的存在。它与你中的许多人已将之与大脑同义并非偶然——一个传达相同概念的可互换词。心智是控制中心，那记住和存储知识的，那既是你又超出你对你的理解的存在。形式模仿内容。形式模仿真理，但不取代它。

你世界的其余部分也模仿真理。你生活在一个世界上，一个星球上，一个地球上。你可能生活在不同的大陆、不同的国家、不同的城市，但你们所有人都依赖同一个地球作为你接受的相同性和相互依赖的一部分。你意识到这个地球安息在一个你无法理解的宇宙中，而宇宙也是地球和地球上一切事物的一部分。你完全相信你与地球、宇宙、重力、统治宇宙的法则不可分离，就像你相信你的大脑，以及错误地，你的心智，与你的身体不可分离一样。

因此你的困惑也是你理解的关键。你只需要看看创造的投射就能理解完美的本质和你自己作为创造者和被造者的自我。作为你所知宇宙整体的一部分，并没有使你或任何其他存在变得不那么重要。全世界有信仰的人们都在为拯救哪怕一条生命而奋斗。每一条生命都是不可替代的，没有人争论这一点，然而你允许自己抵制上帝的整体观念，因为你相信同一的不能同时也是多样的。

放弃这种将你的自我丢失给上帝的观念，你将永远不再抵抗上帝。只有在上帝中，你才能找到你的自我。这对你来说是已知的，这就是人类有史以来寻求上帝的原因。人类可能认为他向上帝寻求答案、寻求从痛苦中解脱、寻求奖赏或寻求来世。但人类一直向上帝寻求他自己的自我。不向上帝寻求你的自我，就像在地球以外的任何地方寻找人类一样。如果你不在可以找到你想要寻找之物的地方寻找，你就在徒劳地寻找。

心智的目的是延伸。因此，导致你保护你私密思想并将它们视为你自己所在之处的颠倒感知，需要的是延伸的完全反面。这是唯一真正的冲突源头。然而，再次，你将你的思想视为你自己，是你在对自己有限的观点中能够提出的最接近真理的答案。你有一部分知道你有更高的思想，并知道这些更高的思想是你的自我。你没有区分更高和更低的思想，而是膨胀了你所有的思想，并赋予它们一个我们称之为小我的身份。没有动摇你对小我作为你自己的信念，你将永远不会认识到你真正的身份。

对一些人来说，这种动摇通过更好地理解心智而发生，对另一些人来说，通过更好地理解心或爱而发生。小我如何被动摇并不重要。重要的是你把奉献放在哪里。

奉献不能被分裂，要成为任何东西它必须是全部的。因此当你相信你奉献给分裂心智的思想时，你什么也没奉献。这就是为什么如此多的理解尝试失败。用分裂的心智来试图理解是不可能的。不可能的学习目标导致抑郁。这就是为什么我们必须以一个在全心全意中合一的心智和心重新学习。

小我是你自我中紧抓分离观念的那部分，因此无法把握你存在的基本真理：给予和接收在真理中是一体的。换句话说，所有这些都只是说，为了成为你的自我，你必须分享你的自我。你所保留的你失去。这是给予和接收的原则，一旦最终完全被理解，将释放你成为全心全意。

所有你会保持私密和不分享的，本质上就是你认为你所是的。我说"你认为你所是的"是因为区分你认为你所是的和你真实所是的是重要的。一方面，你认为你是你的过去、你的羞耻、你的内疚；另一方面，你认为你是你的未来、你的荣耀、你的潜能。你既不想分享你最消极也不想分享你最积极的自我的想法。这些是你的巨大秘密——日复一日充满你心智、使你远离你自我的秘密。

因此你只分享一小部分自己——你的小我认为安全、可接受、体面的那部分。你的小我认为不会给你带来风险的那部分。是小我在问：你

确定如果你分享那种感受，你仍然会被爱吗？你确定如果你揭露那个秘密，你仍然安全吗？你确定如果你尝试新事物，你仍然会被接受吗？是小我认为诚实是一场游戏；是小你让它决定你的真理。因为你所过的是你相信关于你自己的真理。只要你继续不诚实地生活，你对你的身份真正是什么的观念就无法改善。

我亲爱的兄弟姐妹，你真实所是无法被改善的。但因为你处于一种未记忆的状态，你必须重新学习你是谁。你只能通过成为你是谁来重新学习你是谁。你只能通过分享你是谁来成为你是谁。

真理是你的身份。诚实是没有欺骗的自由。你们这些已经在担心诚实和分享是关于某种供认需要的，想想你为什么担心。供认的观念是一种分享的观念。与其将你是谁全部与罪和对宽恕的需要联系在一起，不如简单地将其视为一种分享的需要。这似乎与我已说的——你所保留的你失去，你所分享的你获得——相矛盾。你认为供认是一种放手和摆脱你不想要之物的方式。你们中有些人相信这能做到，有些人不能。那些相信的人相信罪，并且它可被宽恕取代。那些不相信的人不相信罪可以被宽恕，也不寻求宽恕，相信宽恕是他们不配得的东西。很少有人真正相信赎罪或撤销。很少有人真正相信没有罪。很少有人真正相信他们不是他们行为的集合。那么，供认如何对灵魂有益呢？

当你不知道关于你自己的真理时，你无法诚实。如果你记得你的自我，诸如供认对灵魂有益的观念将不再存在。但为了记住你的自我，你需要一种学习你是谁的手段。你生活中发生的每一件事都是作为一个学习设备发生的，帮助你记住你是谁。你感到内疚和羞耻的那些事情，只是未学习课程的残留。当你通过隐藏它们来紧抓它们时，没有学习发生。

你是谁就是爱，所有被带到爱的事物都在新的光中被看到——一种保留你会学习以帮助你记住你是谁的东西的光，并在那种记忆中转化其余部分，让你没有任何可羞耻的、没有任何可隐藏的，只让你有关于你是谁真理。因此你通过分享所给予的，你在真理中获得。没有其他类型的获得是可能的。

你的潜能也是如此，被带到爱中即被成就，并简单地成为关于你是谁一直存在的真理。

因此分享不是关于你认为你是谁，而是关于你真实所是，然而它是你在学习仍然必要时学习差异的方式。

分享是神圣关系——你与一切事物的关系——在真理中被揭示的手段。这个真理存在于一切存在的事物中，正如它存在于你之内。当你学到你是谁就是爱时，欺骗是不可能的，你只能真实地成为你所是。

你在真理中获得的东西永远不会再失去或忘记，因为它将记忆带回到你的心智中。你的心智所记得的，不能不分享。

你的小我思想永远不能与你或任何其他人分享真理。小我发明了"说"真理的观念，并将其用作"说"不真实或谎言的相反。因此诞生了能将真理保密的观念——这是小我思想体系中最荒谬的观念之一。

你的过去与关于你是谁的事实无关，除了在它帮助你记住你是谁的程

度。你在真理中学到的东西作为你的一部分存在于你的心智中。你尚未从中学习的东西在等待你的学习——或者换句话说，等待你的感受和体验转移到真理，因此转移到你的心智。只有真理存在于你的心智之内，因为只有它能进入你与我共享的神圣祭坛。

这个祭坛不是一个物，而是对独一真理、整个真理的奉献。同一心智就是同一真理，你怎么能少于这些？只有小我源于一个谎言——分离的谎言，它创造了分离心智和不同程度真理的幻象。

正如你向上帝寻求你的自我（不知道你在寻求什么）一样，你也向你的兄弟姐妹和与你一同生活的一切事物寻求。但当你不知道你在寻求什么而寻找时，你找到的东西各不相同。既然只有一个真理，找到各种答案意味着什么。如果你改变你所寻找的，你所看到的和你所学的也会改变。

然而，如果你能在你的兄弟姐妹中寻找你的自我，他们也必须能在我中寻找他们的自我。如果你不断反映你认为你的兄弟姐妹想看到的东西，他们无法从你学到任何东西。如果你关于你认为你是谁的事实日复一日地变化，你就在反映他们期望找到并在其他地方找到的那种答案的多样性。

你不认为你是在别人身上寻找你自己，而是认为你在寻找你自己之外的某物或某人。在你生命的某些时刻，你相当清楚地陈述你正在做的这种寻求，而且它总是具体的。你在寻找一个朋友、一个配偶、一个导师。你相信你在寻求你之外的某物来完成你自己，因为你在寻求完成你自己。你在寻求完整性。你甚至从你的兄弟姐妹中寻求它是正确的——只是不是你感知它的方式。

当你找到任何兄弟姐妹的真理时，你就找到了关于你自己的真理，因为真理不会改变。如果你真实所是的是真理，你怎么能不同呢？因此可以说，真理和心智在真理中是一体的。真理就是所是的。不是真理的是幻象。这难道不是完全合理吗？

在真理的这种完美理智的完美意义中，救恩在于。救恩只是你回归你的自我。

如果你的姐妹和兄弟从你寻求真理或救恩，而你从他们寻求真理或救恩，真正发生的是什么？这如何运作？这只是给予和接收在真理中是一体的另一个方面。给予和接收都在发生，同时发生，寻求和发现也是如此，一旦你意识到你在寻求什么。

给予和接收合一的这个方面被称为关系。它允许你体验你是谁，从而知道或记住你是谁。正是你对你兄弟姐妹真理的认识，你才认识到关于你自己的真理。只有在关系中才会发生，因为只有在关系中你才体验任何事物。

你不存在于关系之外，正如你的心智不存在于一体性之外。你在这里的体验只是心智延伸到可以发生体验的领域。你的小我已经使之成为不同于它所是的东西。你的体验不再是心智的延伸，而是小我的投射。这可以改变。

当你与你的兄弟姐妹互动时，你寻求了解他们。你这样做是为了找到

你们共同的东西，并从那里走向共享的体验。你也寻求了解你的兄弟姐妹，以便你会知道对他们有什么期待。一旦你确定了一个兄弟或姐妹通常的行为模式，与那种模式的偏离就会让你担忧。你可能会确定某人处于一种"情绪"中，并看到那种情绪的效果是好的或坏的，无论是对他们还是对你或两者。既然你生活在一个如此极端不确定的世界中，你对那些你与之有关系的人的最高要求之一，是一种允许你知道该期待什么的行为模式。因此，当你从熟人走向更深层次的关系时，你很快确定那些关系的性质，并投资于它们保持不变。既然这对他们来说也是如此，你也同样被锁定在期望的相同性中。

这种关系不适用的情况之一是教师和学生的关系。另一种期望变化和成长的关系是父母对孩子的关系。这两种关系构成了你对我们天父和我的观念，因为你已经意识到你在这里是为了学习。现在，有了清晰的学习目标，这些理想化的关系必须被扩展，以便它们在所有人中而不是在少数人中被看到，并清晰地看到它们的真实面目。

第章：爱回归于爱

让我们首先考虑教师和学习者的角色。教师首先是任何帮助你记忆的事物。因此不要看教师到来的形式。确实可以说，所有生命都是你的教师。没有一个方面不是为帮助你记住你是谁而设计的。正如我们反复说过的，你世界的形式在许多方面反映了你的内容。它也反映了你不是谁的内容。在区分两者时你需要指导。你以前向那些不知道区别的人寻求答案。现在你可以看到你需要向不同的源头寻求。

那个源头是爱，它在每一种情况下都可以通过请求而得到：爱会让我做什么？爱会让我看到什么？爱会让我说什么？当你呼求爱时，你呼求你的源头。当你寻求你心的智慧时，你呼求我。当你寻求你心智中的真理时，你呼求圣灵。因此神圣的三位一体在每种情况下总是可用的，并且以你最舒适的任何学习模式。然而，所有学习模式最终都会将你带回源头，那就是爱。父、子和圣灵之间的区别，就像我们向你保证你是一心一心、尽管这个真理你仍不会在认识和体验中失去你的自我时所说的区别是一样的。你体验与三位一体每个方面的关系的方式是不同的，尽管三位一体是一体的。与一切事物的所有关系也是如此。你体验与创造每个方面的关系的方式是不同的，尽管创造是一体的。正是在一个创造方面与所有其他方面的不同关系中，你所珍视的独特性存在。而且只在那里。只有在关系中，你才是独特的你。只有关系存在。因为爱就是关系。

因此我们以真理中给予和接收的爱来结束这门课程。你是这里的学习者，直到你意识到你就是爱。然后你成为你所是的教师。你的心智和心在全心全意中在拥抱中合一。你在家了，你将永远留在那里。

因此我对你说，阿们。你已经回归爱，你与爱的关系将你带回了你的自我。不要思考。这门课程不需要思想，不需要努力。无需长时间的学习，少数具体的练习也非必需。这门课程已经以你尚未理解、也无需理解的方式取得了成功。这些话语已经进入你的心，封住了你心智和心之间的裂痕。忠于爱，你就不能不为你的自我保持真实。

如果你认为你尚未准备好，如果你认为你尚未准备好，停止思考。再次阅读这些爱的话语，让爱的声音抚慰你的忧虑。把那些仍然困扰你的思想给我，我将它们以爱转化后还给你。不要哀悼你的思想，也不要相信任何形式的损失。因此，在基督再临的时代，所有你已经收到的将被记住。

奇迹呢？最后也是最终的奇迹已经发生，因为当心智和心合一、你已回归拥抱时，还需要什么奇迹？这是结束所有奇迹需要的奇迹，是上帝独生子的唯一成就。因为你的心与你的心智所分享的，是与所有心智分享的，而你的心所能分享的只有爱。因此爱已经回归于爱。

第二册：爱之课程论著

论思想艺术·第一部论著

第章：第一项指导

一个分裂的心智不会学习，因为一个分裂的心智无法给予和接收合一。一个分裂的心智无法休息，因为它找不到平安。平安状态是给予和接收合一的前提。任何非平安的状态都会因对平安的渴望以及平安被视为可接近的方式而冲突。平安被视为存在于一个人的存在之外，并且寻求手段使存在与能提供平安之物合一。不知道这究竟是什么，是冲突和所有寻求的源头。没有人寻求他们已经知道如何找到的东西，或他们已经相信自己拥有的东西。

虽然《爱之课程》已引领你达到心智和心的完整性，或全心全意，但你对这种存在状态的认识需要进一步的指导。因此，本论著将尝试给出具体例子，说明当你的学习继续时要注意什么，或如何识别全心全意的回应与分裂心智的回应。其进一步的目的将是识别一旦你的全心全意完全实现，你能够提供的服务。

我给你的第一项指导是：不要再寻求。你所需要知道的一切已在《爱之课程》中提供。你的学习感觉不完整，不是这门课程或你自己的失败。你的学习感觉不完整，是遗忘的结果——它是正念（mindfulness）的反面。你进一步的学习因此是基于正念或回忆的学习。

《爱之课程》已经为你提供了你需要知道的东西，这是所有课程的功能。这并不意味着你已经获得了活出你所学的能力，只意味着你已经准备好了。"回忆"这个词本身以及记忆的概念，意味着正念以及复制或回忆已学内容和已体验内容的能力。这种复制和回忆是创造的行为。它们不是带回一个曾经存在的现实，而是将那个现实转化为当下的体验。正是在记忆提供的当下体验中，真理而非幻象现在可以被体验并从中学习。正是在当下体验中，你将获得以不同方式回应爱的祝福。

你在真理中所体验的一切都是爱。幻象提供给你的一切都是虚无。因此，当你回忆和重新体验时，你的第一个任务是将幻象与真理分离。这一行为将不需要努力，因为你在本课程中学到的东西已经为你准备好了这一点。当每一个重演先前学习经验的情境出现时，如果你信任你的心，你将能够完美地识别幻象和真理。这是一个认识意义的简单

行为。所有你相信自己从幻象中学到的东西现在对你将没有意义，并将允许你放弃你获得的任何错误学习的残留。所有你在错误识别爱中错误学到的东西，将随着爱被正确识别而重新学习。

虽然我刚指导你要信任你的心，但你重聚的心智和心现在将被呼召一致行动。《爱之课程》很少指导你关于心智的机制，这与本课程的主题和学习目标是一致的。心智的机制现在可以被抛在脑后，我们将专注于思想的艺术。

心智的机制曾让你陷入如此多的日常战斗，以至于你几乎太疲惫而无法继续。心智的机制是需要被克服的，以便让你再次倾听你心的智慧。你过度工作、过度刺激的心智的机制是你被要求放下的，因为放下是让你的心智足够安静以考虑统一或促进你回归统一所需的新学习的唯一方式。你回归统一就是你回归爱，它在你自我的中心或心处被接近。你的心智需要被静音，以便你能听到你心的智慧并开始你的回归。现在，为了完成你的回归，心和心智必须作为一个整体工作。

你是一个思考的存在。这不能被否认，也不应该被否认。因此，一门让你留下错误印象——即仅依靠感受就能完成你的学习——的课程，实际上会让你的学习不完整。没有这篇"论思想艺术"，你们中太多人会在感受中变得混乱，不知道向哪里寻求解释它们有时似乎代表的许多谜题。

一个在合一中联合的心和心智废除了小我。小我之心曾经掌管你所有的思想。由于小我无法学习，小我之心必须被绕过，以便真正的学习能够发生。这就是《爱之课程》所完成的。这种学习在你里面完成，使你成为"已成就者"（The Accomplished）。作为已成就者，你现在能够接入普遍心智（universal mind）。

从合一心智的思想中来到你面前的喜悦，将是你在此体验中无与伦比的。"啊，"你会以无边的宽慰和喜悦说，"这就是体验和认识真理的感觉。这就是创造的感觉，因为这就是像上帝一样思考的感觉。"在那里你只认识幻象并称之为现实，合一心智现在将越来越多地只认识真理，只体验真正真实的东西。

你已经可以想象这将带来多么广泛的改变，而且，由于你仍然在时间中体验变化，没有指导，这种改变将看起来相当困难，无论其结果多么宏大，尽管你最初只是在短暂的瞬间中认识到这是一个你会欢迎的改变。

你的愿心再次被呼召。现在愿意将思想的艺术应用于对真理的体验。

第章：思想的艺术

《爱之课程》的结尾篇章指导你不再思考。需要一段时间的停顿来让你脱离小我之心——它产生那种需要结束的思考类型。这种结束在真理中只是一个开始，并已引导你准备好学习思想的艺术。

我们在《爱之课程》中为你识别了许多需要放下的东西。这些看似如此不同和分离的东西，从恐惧到挣扎、到努力、到控制和保护，现在都可以被看作你小我之心思想的产物。

用应用于先前真理体验的相同的小我之心思想来体验真理并将其应用

于那种体验，将是以同样的方式再次回应爱。你所问的——当爱已被如此多人宣讲了如此之久时，爱怎么可能成为答案——在这里得到了回答。答案在于你对爱的回应。回应就是回答。你一直在到处寻找你的"答案"，但答案就在这里。它是你的给予，只能从爱给爱。只有在给予中它才被接收。

因此我们试图揭示你的源头，为你提供通向你的心的途径——所有回应从中流出。因为你的心是你真实自我的源头，你的思想一旦从小我之心中移除，就是你真实自我的表达和延伸。它们是被造物对创造者的回答，自我对上帝的回答。

被小我之心守护的思想需要被释放。向你的心发出呼吁是实现这种自由在你里面完成的手段或原因。《爱之课程》中所说的卸载已经在这里开始并继续。《爱之课程》中所说的新学习也已经在这里开始并继续。区别在于，你现在准备好学习一种新的回应这种卸载和学习的方式。那种回应就是思想的艺术。

小我之心的所谓思考是如此专制，以至于它在你的整个生命周期中麻痹了许多你的感受。它让你远离真理如此之远，以至于你不再信任它。它把最微小的问题都搅浑到如此程度，以至于你无法纯粹地回应任何事物。小我之心的所谓思考可以被比作闲聊、背景噪音、静电。它的意义如此之少，以至于所有意义都变得混乱。

你过去对这种状况的唯一补救办法是专注。因此你将你的思想应用于特定性质的学习主题。通过这种专注，你相信你成就了很多。你祝贺自己拥有训练你的心智专注和学习所需的纪律，或者当你无法做到时羞辱自己。对于那些最擅长这种小我之心训练的人，世俗的奖赏长期以来一直被给予。这些人获得学位和技能，然后进一步将他们学到的纪律应用于世界中的技能和知识以获得更大的奖赏。这些奖赏进一步强调了这种专注思想的重要性，从而进一步巩固了小我之心。认为你能通过同样的方式学习你是谁的事实，是《爱之课程》早期教导试图消除的谬误。

但再次，正如在《爱之课程》中经常说的，一种替代方案存在。当你不知道它时它不存在，因此你的学习尝试是勇敢的，不会引起焦虑。但现在这种替代方案正在向你揭示，它确实需要一种如此广泛的思想改变，以至于你曾经知道的所有思想都需要停止。

你已经以这种新方式成功学习过一次，否则你就不会在这里了。这是你的证明，你可以一次又一次地这样做，直到新方式完全取代旧方式，思想的艺术永远抛下小我之心似乎提供给你的东西的需要。

你小我之心的思想受身体本性的统治。作为其唯一思想是身体生存的生物而存在，就是存在于一个较低秩序中。身体的法则因此使你屈从于邀请小我之心将其注意力转向这种较低秩序中存在的条件。只有你能认识并邀请较高秩序或使自己服从于它的条件。只有你对这种较高秩序存在的关注，才会向你揭示它的法则。这些是上帝的法则或爱的法则。

上帝的法则或爱的法则可以用给予和接收在真理中合一这一简单陈述

来概括。这一陈述的含义远比初看所指示的更为广泛。所有这些含义都在《爱之课程》中被触及过。其中最基本的含义是关系，因为给予和接收不能在关系之外发生。

所有关系只是创造者与被造者之间的关系。新的思维方式在这里被称为思想的"艺术"，以呼叫你全心全意地关注创造者与被造者之间持续不断的创造行为。创造不过是一场你尚未回应的对话。思想的艺术将释放你回应。

这种回应起初需要被看作两个部分。一个例子可以说明。看日落就是看到一个对象——太阳。它也是看到天空，看到展示的各种颜色，看到地平线。它是看到周围区域，也许看到云彩在下降的光芒中嬉戏，也许感受到黄昏的温暖或寒冷。整个体验可能包括鸟鸣或交通声、海洋的节奏或你自己心跳的砰砰声。它可能是一种共享的体验，一种你与你爱的人分享这种景象所激发的敬畏感。它可能是在你行走或开车、耙树叶或从办公室窗户凝视时看到的。它可能是一个临终幻象或一个幼儿意识到的第一个日落。它可能是一个完全被忽视的场景，当你在那个时间忙于任何事务时。

日落是上帝的礼物。它就是它所是的。这是这个例子的第一部分。

第二部分是它的接收。一份礼物已被给予。你的回应是什么？

日落是你人类体验的一部分。在那体验的较低秩序中，它与你的生存需要对话。它可能发出许多信号，从想要在天黑前安全回家的愿望，到想要吃晚饭的愿望。它向周围的自然世界发出变化的信号。鸟类、松鼠和花朵对日落也有反应。它们对存在的事物做出反应。这是它们的回应——被造物对创造者的一个完全可爱的回应。

然而，要超越这种较低层次的体验，就是要接收并给予回报。首先，日落被体验为它所是的。它被承认。它是你作为人类存在的一个事实，自然世界的一部分，创造者的礼物。其次，它被关系性地体验。它对你说话，你对它说话。它将你与自然世界和当下联系在一起，也与你更高世界和永恒联系在一起。它将你与所有已经并将体验日落的人联系在一起，因为它是一个共享的体验。它不是只为你而在那里，但通过倾听它对回应的呼召，它成了一个为你而存在的礼物——它作为给所有人的礼物并没有减少。

最后，日落通过你对它的体验，成为应用思想艺术的一个机会。

因此，这些是思想艺术的基本规则：首先，体验存在之物并承认存在之物，既作为你作为人类存在的一个事实，也作为创造者的礼物。第二，承认体验中固有的关系、对回应的呼召，以及所有礼物被给予所有人的性质。

虽然这相对于日落似乎有些基础，但它对生活所有领域的应用起初会显得相当苛刻。但基础的东西一旦被学会，就始终是基础的。

体验存在之物并承认存在之物，一个人必须临在，作为人类临在。体验存在之物并承认存在之物作为上帝的礼物，就是作为拥有人类体验的神圣存在而临在。没有存在的部分被否定。人类的所有感官和感受都被呼召进入觉知，然而也有对创造者背后的被造物的承认。

承认关系和礼物的性质，就是实现统一。承认对回应的呼召，就是听到像创造者一样创造的呼召。这种像创造者一样的创造，可以被用作思想艺术的定义。

第章：对奇迹的召唤

思想艺术得以应用的第一个机会，与你在此体验中的记忆有关。换句话说，它们将与重新体验所有你认为塑造了你生活的事物有关。这些机会只是新学习的先驱。它们只是用真理取代幻象的机会，以便你是谁的真理是唯一残留的。

看到真理的体验与幻象的体验有多么不同，就像看到思想艺术与小我之心的思考有多么不同一样！思想艺术与小我之心的思考截然对立。

小我之心不把任何事物看作它所是的。小我之心不把任何事物看作礼物，只把它想要的东西看作礼物，甚至这些它也不视为礼物而视为奖赏。小我之心交易而非给予和接收合一，相信只有付出努力才有回报。因为它只看到奖赏而非礼物，它看不到礼物是共享的。因为它看不到礼物是共享的，它无法看到关系。因为它相信它靠自己，它无法看到更高的秩序。因为所有这些，它无法体验真理，因此存在于幻象中。

真理的体验驱散幻象，从而驱散小我之心。思想艺术取代小我之心，成为全心全意。全心全意只是心和心智在统一中合一。

被严密守护的东西如何延伸？被控制的东西如何创造？继续屈服于恐惧的东西如何认识爱？你所有基于恐惧的生活的理由已经被逐一反驳。然而你不敢尝试没有恐惧地生活。为什么？因为小我之心的思想。小我之心只关心它自己的生存，但它让你相信你的生存依赖于它。你如何能被说服去生活，仿佛真理是另外的样子？因为只有当你开始生活得仿佛真理是另外的样子，你才能看到它确实是另外的样子，或基于一种不同于之前任何智慧的智慧。

你来到真理中生活的唯一方式是通过信心；不是对可能之物的信心，而是对存在之物的信心。对存在之物的信心，是对奇迹的信心。你现在被要求呼求的正是奇迹。因为呼求奇迹是一种信心的行为。你认为寻求奇迹是寻求证明，表明缺乏信心，但相反的是真的。什么样的奇迹会导致缺乏信心？没有这样的奇迹。

我现在要求你请求一个奇迹。

你应该请求什么样的奇迹？你应该请求多大的奇迹？你的信心有多大？它需要多少证明？我不是在开玩笑，而是要求你认真考虑，究竟什么样的奇迹才能让你改变关于你是谁的想法，从而改变关于你思想本性的想法。

当你思考这个问题时观察你自己。你能从中移除所有恐惧吗？为什么你遇到的是恐惧？你想到的奇迹越大，你越可能害怕后果。这些不是你对世界恐惧的后果，而是对你自己的后果。如果你请求一个奇迹，而它实现了，那又怎样？如果你请求一个小奇迹而它实现了，你会觉得多么糟糕，因为你没有请求一个更大的奇迹。当这样一个选择摆在你面前时，你几乎会感到恐慌。如果你愿意选择奇迹（你们中许多人

会拒绝这样做），你想选择"正确"的奇迹。你们中有些人可能会仔细思考什么样的奇迹对你最有说服力，因为你看到这个练习是什么——一个试图说服你改变对自己看法的尝试。如果你请求治愈一种疾病，你怎么知道这种治愈是奇迹，而不是科学发现的结果或疾病注定要走的自然过程？什么样的奇迹能被视为纯粹的奇迹，而不对其情况留下怀疑？你会选择一个不留怀疑余地的奇迹吗？这样一个简单的奇迹可能是把水变成酒。它可能带来什么伤害？然而即使这样你也会害怕，因为如果你请求这样的奇迹而它实现了，你就必须思考你行奇迹的力量。在这里你找到了你最深的恐惧——对你力量的恐惧。

正如《爱之课程》中所说，愿心不需要确信，但会带来确信。使徒们对自己行奇迹的能力没有信心。他们表现出的信心是他们愿意尝试的意愿。这一点点愿心让位于确信，因为奇迹作为祝福通过他们流淌。

我不想在这里失去你们任何人，但你们的恐惧是如此之大，以至于你已经能看到自己的损失。对奇迹的恐惧越大，对无法行奇迹的恐惧就越大。你认为这是一个测试，你可以通过或失败。而且更甚的是，你通过这个测试不仅要求你思考你的力量，而且你的失败会要求你思考你对它的缺乏。如果你请求一个奇迹而它没有实现，难道它不会否定你迄今为止所成就的一切，并将你送回一种不信的状态吗？当这样的后果似乎悬而未决时，最好不要尝试，而不是冒着尝试和失败的风险！

但我再次告诉你，这不是一个无关紧要的请求。现在需要什么来说服你，我就会提供什么。这就是时代的紧迫性，回归统一的紧迫性，放下恐惧的紧迫性。难道你不能从这个你对奇迹恐惧的单一例子中，看到你仍然恐惧的一切的明显现实吗？

这也是一种卸载的手段。如果你不看到你所恐惧的一切的本来面目并选择放下它，你怎么能放下所有你恐惧的东西？

如果你的恐惧比你的愿心更强大，这不必现在就做。但将这个思想持守在你心中。需要什么来说服你将得到提供。这就是你回归统一的紧迫性。如果不是现在，那么很快就会到来，你将被要求做出这最终的选择——永远放下恐惧并成为你所是的。

你所是的是一位奇迹工作者。这不是你的全部所是，但它是你之所是的一种衡量。这不是你的全部所是，但这是实现你之所是的快速手段。正如《奇迹课程》中所说，奇迹是节省时间的工具。虽然要求你选择一个奇迹似乎违反了《奇迹课程》中描述的奇迹准备规则之一，但你回归爱的极端需要需要极端的措施。

让我们逐一考虑你对奇迹的反对意见，因为在这样做时，我们将揭示你所有恐惧的源头，以及奇迹的源头。

首先你会说你对奇迹没有反对意见，只反对通过你行奇迹。你缺乏行奇迹的意愿，你会说，源于你行奇迹的不配。你的不配源于你相信你"只是"人类。你不是上帝。你不是一个神圣的人。因此奇迹不应该通过你流。

其次你会反对被要求选择一个奇迹。你肯定不能知道任何奇迹对世界

其他部分会有什么后果。如果你请求一个生命被饶恕，你怎么知道那不是那个人"该死的时候"？如果你请求治愈一种疾病，你怎么知道那疾病不是注定要为了促进某个人的学习？如果你请求中彩票，这种自私怎么可能不被惩罚？

第三，当建议你需要证据来巩固你的信心时，你可能会退缩，即使你仍然确信这种证据的缺失会动摇你的信心。

第四，你可能会对上帝会基于这样的心血来潮——一个如此异想天开的想法，即你被说服相信你自己的能力——而授予奇迹的想法退缩。这怎么可能重要？即使你拥有这种力量，它肯定是一种属于上帝的力量，不需要你来实现。最好不要干涉这种事情。甚至想到它都会让你想到魔法和非此世界的力量，因此必然既有黑暗面也有光明面。在这里，怀疑出现并威胁到你所有珍视的东西。

这些想法近乎亵渎。奇迹是耶稣和圣徒的领域，那肯定就是它们所属的地方。甚至恳求它们都是异端。

你也害怕你不知道奇迹是什么，因此无法行奇迹。你首先想要一个定义。什么是适当的奇迹？应该为谁请求它们？标准是什么？它们是如何完成的？它们是一次性发生的吗？还是可以为了某个未来日期？已经发生的事情如何修正？你有太多没有答案的问题来选择奇迹。

虽然更多的恐惧可能临到你，但我们将只考虑一个进一步的恐惧——在选择奇迹时做出错误选择的恐惧。这与对稀缺的恐惧相同。因为肯定一个奇迹的运作只是一个侥幸。什么都证明不了，很容易被折扣和解释掉。肯定相信一个奇迹能运作的地方另一个可能也是可能的，那将是你不该有的宏伟想法。在这里你的思绪可能飘向表演许多奇迹。那将是一个媒体马戏团。你会被要求在如此多的地方结束如此多的苦难。你肯定不会想要那个，即使它能成为现实。这确实需要一个圣洁灵魂的支持，而不是像你这样的人。

你看到每个场景中做出的选择以及背后的推理或缺乏推理吗？你不配。你不圣洁、不神圣、甚至不神圣。你可能会选择错误。你可能招致报复。你可能自私。你可能被证明没有信心。你可能屈服于宏伟的想法。

简而言之，你太害怕了，出于各种原因，不敢尝试。简而言之，你不愿意，并且有许多不愿意的理由。我们在这里做的是把你的恐惧带到光中——那些你甚至没有意识到你如此紧密地持有、或者会如此害怕放下的恐惧。

现在我们可以处理每一种恐惧，用思想艺术而非小我之心的思考来对待它们。

第章：宇宙的中心

通过要求你请求一个奇迹，我在荣耀你是谁，并邀请你进入奇迹准备的心智状态。思想艺术是那种状态的表达。思想艺术就是奇迹。

因此我们必须驱散对恐惧的幻象，以及对特殊性的幻象。你没有被要求请求一个特定的奇迹。虽然你的思想自然地去考虑特殊性，但这只是一个迹象，表明你仍处于在小我之心指导下学习的习惯中。这篇论

著必须改变那种习惯，以便你所有的思想都成为表达你是谁的真理的奇迹。这篇论著将把你的指导完全置于我的指引下，并允许你忽视小我之心的指导。

《爱之课程》以祈祷的告诫开始。《奇迹课程》以奇迹的定义开始。两者是相同的。祈祷和思想艺术是相同的。这应该有助于让你明白，我对你提出的请求再次远比你的旧思维习惯所让你看到的更为广泛和普遍。换句话说，奇迹是一种思维方式——我们将一起学习的那种新方式。它们是给予和接收合一的状态。它们是祝福流淌的状态。它们是你的自然状态。

我们已确定的思想规则如何能带来作为你的奇迹？确定的第一个手段是体验存在之物并承认存在之物，既作为你作为人类存在的一个事实，也作为创造者的礼物。现在我们已经更恰当地识别了奇迹，你必须看到你的自我是需要识别和承认的东西。这种识别和承认是《爱之课程》所述的目标。它不否定你作为人类存在的存在，也不否认你存在作为创造者礼物的存在。回想日落。你难道不比太阳更少是上帝的荣耀吗？这是一个呼召，让你像你能够意识到日落一样意识到你的自我。

当太阳仍然只是你的一个对象时，日落不可能产生任何效果。即使在最炽热的日落中，太阳有时也仍然只是你的一个对象。你的自我也是如此。当你的自我仅被视为一个身体时，它就被视为不过是一个对象。

思想艺术的第二条规则是承认关系、对回应的呼召，以及所有礼物被给予所有人的性质。因此这是一个呼召，让你认识到你存在于关系中，你的关系呼召一个回应，而你被给予所有人，正如所有人被给予你。

当你成为宇宙的中心时，这是你的思维习惯的一个巨大转变。

这是一个与小我之心的自我截然不同的你。小我之心在其对创造的模仿中，将"你"——小我或身体的你——置于其思想体系的中心，并从这一中心位置发展出它所有荣耀分离自我以及征服分离自我的想法。对小我之心的这种征服导致了小我之心能够发展"人的法则"。这些人的法则是身体生存的法则。

在上帝的法则下，你的责任完全转变。你的思想从专注于存在于你之外的事物中释放出来，因为你的责任被放在它应在的地方——在回应的呼召中。这个回应只属于你，也是你被要求给予的一切。这个回应来自自我内部——被正确识别和承认的自我。

想想你现在觉得有责任的一切，这一课就会变得更清晰。虽然你的第一个想法会自动转向与身体生存相关的那长长的关切清单，但它们会错过与"保持他人为他者"相关的整个方面的关切。你通过试图为他人回应而非回应他们来保持他人为他者。因此你认为你的责任是照顾你自我之外的世界，而非照顾你的自我。

这里在"回应"（response）、"负责"（responsible）和"责任"（responsibility）这些词上有许多文字游戏。这不是偶然的。你的

呼召是回应，而你错误地将这一呼召视为负责任的呼召。责任的观念源于会篡夺上帝权力的小我之心。什么样的礼物会带有要求接收者为其负责的要求？

你可能会回答，有很多，甚至在本课程对礼物的定义内，其中最明显的可能是你的孩子。另一个可能是你的才能。正是你对这些礼物的责任观念导致了你的压迫。我再次告诉你，你的呼召是回应而不是负责。当你的思维仍然与责任联系在一起时，你怎么能自由地回应？

责任意味着一种不必要的监护权。责任意味着没有你需求就无法被满足。回应是被给予的，因此是真实的。它是一种给予和接收合一的自然行为。责任是一种被要求的回应，一种必要的回应，一种义务。回应从内在发生。责任完全是关于处理外部世界的。虽然两者可能产生相同或相似的行动，但这并不否定认识到差异的必要性。慈善是一种责任。爱是一种回应。你看到区别了吗？一个父亲不能被责任引导而仍然未能给予爱吗？一个舞者不能努力挣扎以完善她的才能而不体验它的喜悦吗？

你认为创造者对被造物负责吗？以这种方式思考创造者，就是用小我之心的颠倒思维思考创造者。难道这不是那种让你把"坏"归咎于上帝、把"好"归功于上帝的思维吗？这样的创造者岂不是与自由意志的概念相冲突吗？

但是一个创造者不回应被创造的东西——那确实是一个悲剧！那将与创造的法则背道而驰！那将与爱背道而驰！

我请求你选择一个奇迹，只是请求你听到创造对你之所是的回应。这样的回应听起来像什么？感觉像什么？看起来像什么？它是一种纯粹的欣赏和爱的回应。它总是可用的。它是你注视每一件事物时给予的礼物，没有小我之心解释的障碍。

让我们谈谈这种解释。你们每个人对你所看到、阅读、听到、闻到和触摸到的东西解释不同，这一定意味着什么。你已决定这意味着你是一个独立的思想者——这是你所珍视的。你们中有些人会接受另一个人的意义解释，如果它对你有帮助、节省你的时间，或似乎符合你自己的观点。另一些人觉得有必要自己解释一切。没有进一步讨论，你会将解释和回应视为相当相似，这只会导致对不同形式的真理的持续信念。

思想的艺术在这里被教导，正是为了防止这样的结论。真理就是真理，不依赖于你的定义。回应不是解释。回应是你是谁的表达，而非你相信其他东西是什么的表达。

你们这些认为你对事件和感受的解释赋予了它们意义的人——再想想。它们的意义已经存在，不由你来决定。这不是你的责任。你们这些认为你对情境和它们引起的感受的解释定义了你的人——再想想。愿意将思想艺术而非小我之心的思考应用于此。解释只给你关于你体验之事物的意见。回应向你揭示真理，因为它揭示你的真理。

你认为来自你独特解释的喜悦，与你将来自独特回应的喜悦相比，是微不足道的。但你必须放弃你对解释的偏爱，然后才能学会回应。我

意识到，当你继续没有意识到回应和解释之间的区别时，这会让你担忧。让这种担忧有机会离开你的唯一方式，是你开始实践思想艺术，从而开始学习区别。

如前所述，你学习思想艺术的第一个机会将通过我们所说的记忆的重新体验来提供。这些是重新体验你的生活带给你的课程的机会。如果你以解释而非回应的态度面对这些体验，你将以同样的方式而非新的方式体验同样的课程。它们不需要解释，而是需要回应。回应是当初所需要的，而你的无法回应不必重复。你被重新访问这些课程，正是为了不重复你以前的反应或对它们的解释。你被重新访问这些课程，以便你能将思想艺术而非小我之心的思考应用于它们。思想艺术将向你揭示真理。小我之心的思考只会重新解释你以前赋予这些课程的意义。

这是一个微妙的区别，因为你习惯于祝贺自己重新解释以前课程所需的成熟度。对某物形成新意见给你一种开放和成长的感觉。放下你对自我祝贺理由的渴望，支持自我启示。"真理将被揭示给你"这句话，与"你的自我将被揭示给你"是一样的。

启示是对思想艺术教导和帮助你学习的方式的恰当描述。它不通过研究、努力或重新解释，而是通过启示。

启示是与上帝的直接沟通，从某种意义上说，它是来自一个你所不知的自我——与创造者合一的自我——的直接沟通。

我们在这里需要稍微回溯，做我们在奇迹方面所做的同样的阐述。通过要求你选择一个奇迹，你被提供了一种手段，通过它你的恐惧变得对你清晰。你们中少数人会否认这些恐惧。更少人对奇迹无恐惧并渴望拥抱它们。正如你可能已经推测到的，我们在这里触及你最深的恐惧——那些最被深埋、对你保密的。你们中那些认为自己最不恐惧的人，是那些恐惧最深埋的人。所以无论你算自己在恐惧者中还是不在，请继续给予我你的注意力再多一会儿，因为我们揭开一切仍然阻碍你的东西。

正如《爱之课程》中所说，所有恐惧都是对你自我的怀疑。现在我们必须扩展这个思想，因为对你自我的怀疑就是对上帝的怀疑。虽然上帝只是爱的源头，你在你的怀疑中却使上帝成为恐惧的源头。在这里停顿一下，让这种混淆的巨大性沉入你心，因为这是为所有其余部分铺路的思维逆转。因为这种混淆，你对创造以恐惧回应。难道需要一个新的回应就不足为奇吗？

在《圣经》和许多其他宗教文本的翻译中，"敬畏"（awe）一词或观念与"恐惧"（fear）一词或观念混淆了。《奇迹课程》告诉你，敬畏是上帝的权限，不应归因于奇迹或任何其他事物或存在。我提出这一点是为了向你保证，这种混淆并不是什么新鲜事，而是一种在你作为人类存在中如此深根植的混淆，以至于它已成为你自身的一个方面。从远古时代起，恐惧就与上帝联系在一起。这是我来逆转的思维。虽然我成功地揭示了一位爱的上帝，但这种启示尚未与你在世的体验相协调。这就是我们现在将寻求做的——通过结束恐惧，并随着这种结

束，开启一个奇迹时代的开始。
第章：对爱的选择
为什么，当一位爱的上帝在如此久以前、以如此多的形式和如此多的方式被揭示以来（它们仍是无数的），对上帝的恐惧仍然存在？唯一可能的答案是，对自我的恐惧仍然存在。
这是一种双重的恐惧，现在必须仔细审视，并以思想艺术的全部力量来审视。这种恐惧的一个方面与人类体验有关，另一个方面与神圣体验有关。
当《爱之课程》中说创造的伟大悖论是，虽然创造是完美的，但其中有东西出了问题，这恐惧与人类体验有关的方面正是我所说的。在人类境况中做出的受苦选择是我在这里具体谈论的。虽然我可以告诉你受苦是幻象，但你无法静止你对它的恐惧，也无法将你的眼睛从它身上移开，或从中移除你心的感受。虽然我来向你揭示爱的选择——你们每个人都必须做出的结束这种受苦的选择——但受苦的幻象持续存在，并在其持续中使爱的选择显得几乎不可能。如果不是因为你周围看到的受苦，爱的选择早就被做出了。如果爱的选择被做出了，你周围看到的受苦将不再存在。这就是悖论。
这种恐惧的第二个方面是对神圣的恐惧。对神圣的恐惧的一部分与对人类境况的恐惧有关。当这种受苦在创造中发生时，你怎么可能不对创造感到恐惧？但还有另一个方面，与我们在《爱之课程》中花了很多时间讨论的合一恐惧有关。它是人类心智对无法理解万物或虚无、永恒或虚空的恐惧。虽然你在这里的思想体系已被描述为疯狂，但这是你会恐惧的疯狂，它可能在你接近真理时变得更强大。这是你身上相信这种沟通本身是疯狂的部分，相信思考奇迹是疯狂的部分，既欢迎又恐惧你视为目前超出你能力的异象和能力。
这种对万物和虚无的恐惧是对上帝、对生命、对创造、对自我的恐惧。因为只有万物和虚无。
你有一部分意识到这一点，并像恐惧万物的全部一样恐惧虚无的空虚。你感觉你正从某个地方走向"某物"，但既不在这里也不那里对你来说完全真实。你们中幸运的人已将这种中间地带变成了一场冒险，并乐于寻求。你不在乎结束这种快乐的状态，而中间地带确实有很多东西可以学习。然而，它只是一个起点。
整个生命实际上可以被视为你在万物和虚无之间创造的中间地带的幻象。这个中间地带是你的舒适区，虽然你感到被迫推挤它的边缘，但这种推挤只是让边缘保持完整，并使它们能够提供抵抗。你在中间地带对"某物"的寻求，如果不能带你超越中间地带，就会使你无法认识到你能找到的万物和你所居住的虚无。
为了体验真理，你必须进入一个真实的状态。虚无和万物一样真实，是你们中有些人将或已经体验为"灵魂的暗夜"的东西。认识到你居住在虚无中，只是认识到你属于一个万物的对应物。
我再次告诉你，只有你的身体和你小我之心的思想，才使你现在存在于其中的中间地带的幻象显得真实。我必须在看似真实和你存在的真

实方面之间做出区分。正如我们在本课程中多次定义的，你的心必须存在于对你来说真实的思想体系中。小我之心的思想体系对你来说是真实的，因此你的心被囚禁在那里。因此，你真实的自我不存在于真正真实的领域中，而是实际存在于幻象中。这就是为什么所有寻求必须转向内，转向真实自我居住的心。除了从小我的思想体系中解放出来，没有什么能解放你是谁。小我的思想体系使你无法获得这种自由，这是你学习这门课程时似乎遇到的困难，也是为什么，当你解放了自己时，你会回顾并看到这一个选择是多么容易。

没有心的临在，身体——从而"你"——就不会体验任何东西。心是你在此体验的唯一原因。当从小我思想体系中释放出来时，心成为你体验的决定者，因为你认识到它是原因。这就是心和心智在统一中合一或全心全意的含义。它是真实的你或你自我的中心，与唯一真实的思想体系——真理的思想体系——结合。一个基于真理之外任何东西的思想体系怎么能导致除了幻象之外的任何东西？

你体验的"此地"是由小我之心支配的体验，而这种体验是让你相信你是你所是之外的其他东西的一切。因此，正如已多次以多种方式陈述的，小我之心的废除现在必须完成。

这就是为什么我要求你选择你最终被说服的方式。你必须体验新思想体系的现实，否则它将永远停留在理论上。你必须放下旧思想体系所建立的恐惧基础，才能体验新的。

思想艺术通过愿意用新思想体系取代旧思想体系来邀请新思想体系的体验。虽然起初这将是一种学来的活动，因此有其看似困难的时刻，但它只是在实践正念的意义上学到的，正念将允许它的记忆回到你身上。

正念和全心全意只是心和心智合一的不同表达。正念将帮助你记住你是谁。全心全意将帮助你调和上帝的法则与人的法则。通过正念，你将记住你是谁。通过全心全意，你将是你所是的。

以这种方式，你将进入一个奇迹的时代，结束受苦，从而开始回归爱。

第章：祈祷的行为

小我之心的思想体系是一个学来的体系，这就是为什么它可以被卸载。真理的思想体系总是存在的，正如真理总是存在的，既不能被学习也不能被卸载。因此，一旦学来的思想体系停止阻碍它的实现，它将被揭示给你。

这种启示将如何发生？它将通过学习作为祈祷行为的思想艺术开始。我们已经在这里谈论了记忆，并将复制和回忆这些与记忆相关的行为呈现为创造的行为。祈祷只是复制和回忆一个神圣的记忆，而神圣的记忆不能不产生神圣的结果。换句话说，祈祷再现真理并允许真理如其所是地存在。祈祷这样做，因为它是自觉选择合一的行为。选择合一将你从非真实的中间地带状态移入真实的"万物"状态。只有从真实的状态中，才能在真理中发生任何事情。

因此祈祷必须被重新定义为自觉选择合一的行为。有了这个定义，你

可以看到你的生活如何能成为一场祈祷。这并不否定祈祷也是不断问、被回答和回应的对话这一事实。这是祈祷使其成为创造行为的一个方面。

一旦两者都被看作它们所是的，祈祷和奇迹就携手合作。不要忘记合一是什么。合一是在全心全意中结合的心和心智。它是你与你的自我的合一。与你的自我合一就是与上帝合一。因此你的专注不能回到对祈祷的旧观念，或通过祈祷的调解到达上帝，仿佛上帝是与你分离的、只能通过特定沟通方式接近的。你可以看到，也许，这种对祈祷的态度是如何产生的，因为它像你学到的许多东西一样，接近真理却没有成为真理。

只将祈祷用作向被视为分离的上帝伸出援手的手段，就是试图使用无法被使用的东西。这种祈祷的观念之所以有可信度，因为这种伸出援手确实至少承认有东西可以伸出援手去接近。这种祈祷的观念长期以来为那些准备好走过它们进入与上帝和自我的真实关系的人打开了大门。但这不是我们所说的祈祷概念，也不是可以合理地被称为一种生活方式或类似于思想艺术的东西。这样的祈祷来自心或心智，没有全心全意的力量。这样的祈祷来自作为分离自我现实的恐惧状态。

出于恐惧祈祷根本不是祈祷，因为这样的祈祷不选择作为先决条件的合一。出于恐惧祈祷是从一种非真实的状态——缺乏状态——中请求被视为缺失或渴望的东西。相比之下，在合一中形成的真正祈祷，是一种创造、回忆或回溯神圣记忆并将神圣记忆转化为当下体验的手段。

记忆现在对我们是有价值的，因为它不依赖于感知。如果只有感知可供你使用，每一个体验都会开始和结束，无法与任何其他事物相关联。没有记忆，你一天学到的东西第二天就消失了。你一天遇到的人，第二天就不认识了。因此记忆允许关系。记忆，或你如何关联过去体验，是使每个个体独特的东西。一个家庭可以分享许多相似的体验，却不以同样的方式关联它们。正是通过记忆关联体验的方式，塑造了你们每个人不同的个性、道路，从而未来的体验。

那么，当过去的记忆在新的思维方式的全包伞下被重新审视时，会发生什么？不同的个性合一，不同的道路合为一条道路，未来的体验合一。在这种一体性中，是永恒的平安。

当这种一体性完成时，神圣的记忆升起以取代感知。这就是奇迹心境。这种存在状态的成就是你在这里的原因。它是你回归你的自我。它通过基督的再临——将桥接两个世界的能量——宣告天堂的回归。

第章：苦难与新学习

苦难被视为这个世界的一个条件，因为世界被视为一个你永远无法成为你所是的世界。你已经将这种无法成为你所是的状态感知为无法做你渴望做的事、无法过你渴望过的生活、无法实现你选择实现的目标。真正看到这种苦难条件前提的方式，是作为无法成为你所真实所是——一个存在于统一中的存在。暂时抛开你想要努力成为的一切，那种无法被成就或完整的感觉仍将与你同在。回想那些你确信某个特

定的成就会让你完整、带走你缺乏感的许多时刻。即使是你们中最成功的人，也发现世俗的成功无法带给你满足和平安。

即使是你们中最灵性和最敬虔的人也接受苦难。即使是那些尽可能完全理解自己真理的人，也接受苦难。我在这里使用"接受"一词很重要，因为这些可能不将苦难视为痛苦，而只是视为作为人类自然的一部分，需要接受。他们因此在苦难中找到平安，而不是废除苦难。这种接受是由于相信灵性选择了一种形式，更准确地说是一种"较低"的形式在其中存在，而那选择包括受苦的选择。这种信念可能接受苦难作为学习设备而非惩罚，但它仍然在其对错误观念的接受中邀请苦难。这种信念接受通过对比学习，邪恶在与善的关系中被看到，和平在与混乱的关系中，爱在与恐惧的关系中。这种信念存在于中间地带，那里一边是黑暗，另一边是光明。在给定时间，其中一个必须存在，但两者不能同时存在。因此健康的缺乏是疾病；和平的缺乏是冲突，真理的缺乏是幻象。这种信念不接受只有一种现实，并且它必须在你所在之处。

我们现在将你从所有此类信念中移开，走向一种预先排除信仰需要的认识。

是的，我说过对比是圣灵偏爱的教学工具。但我还没有说过圣灵的时代正在结束，即使我已经说过基督再临的时代已经到来。我已经说过比喻的时代已经结束，并要求你不再以这种方式教导的历史人物为例。我已经说过一种新的学习方式是需要的，并且已经到来。继续依赖旧的方式，无论它们多么有效，无论它们多么说出了真理，都将是不学习新的。

你已经进步了，迈出了步伐，爬升到了一个新的层次，并获得了一种不同的感知能力，以使这种新学习成为可能。如果你不让你所获得的为你服务，你就不会认识到这种新学习是为了什么。你可能会达到人类满足和幸福的理想，但不会超越人类。

这就是为什么我们现在必须以新的方式谈论作为人类。我们必须调和人类与神圣之间的差异。换句话说，我们必须谈论化身（incarnation）。

第章：化身与复活

我被宣告为道成肉身（Word incarnate），人类与神圣的合一，上帝旨意的彰显。我告诉过你，你与我没有不同。现在我呼召你与我没有不同。

作为一个人，我受苦、死亡并被埋葬。作为我所是（I Am），我复活了。"我是复活和生命。"我在生命中所是的，是上帝旨意在形式中的彰显。你也是如此。上帝是生命的给予者，因此生命是上帝的旨意。但以我的复活——那是为所有人完成的——生命的含义、生命的现实改变了，尽管你不知道这一点。分离的伟大实验以复活结束，尽管你不知道这一点。因为复活和生命现在是一体的、相同的。

它们是相同的，并不意味着这种巨大变化的自动实现。变化的本质本身就是一个缓慢实现的过程。变化每天都在你周围发生，而你没有意

识到。只有在回顾中，最大的变化才被看到。因此，对历史事件之真理的理解随时间改变，可能需要一百年、一千年甚至两千年才能真正实现真理。即使以前许多版本的真理被接受过，只有一个真理。在事件或变化发生时只有一个真理，在时间或永恒中也只有一个真理，无论对真理的解释有多么多样。

我现在来到你面前，揭示已经存在了两千年、但你尚未理解的独一真理。生命的本质在复活中改变了。我是复活和生命。你也是如此。

正如我不再受苦于分离，你也不再需要受苦于分离。即使复活没有将生命归还给我曾经占据的形式，它也将我以复活的基督的形式归还给你——那存在于你们所有人中，将复活甚至带到你们的形式中。我在复活后成了道成肉身，而非在出生时。考虑到你对化身（道成肉身）的定义——道成了肉身，这会让你感到困惑。你把这理解为当我通过出生成为血肉时，肉体现了道或全能者的定义。但无论我的出生还是我的死亡，都与道相一致，因为道是我所是（I Am），道是永恒生命。我的复活带来了在你们每个人中的道成肉身。你们这些在我之后来的人，不是像我曾经是的，而是像我现在的。这难道不合理吗，即使以你们人类的进化术语？你们是复活者和生命。

这与你的思考有什么关系？你已作为神-人重生，作为上帝和人类合一。复活是人类与神圣合一的原因和结果。这是完成的。这是人耶稣成为基督的方式。这是道路。

那么，一个人的复活怎么可能是道路，或一条路？复活如何能提供一条你可以遵循的道路或榜样？你必须看到复活与化身之间的联系，复活与神-人之诞生之间的联系。

在合一中联合的心和心智完成了分离自我与上帝的重聚。复活是这种成就的证据。它放下了死亡的宣称，以及一切暂时之物的宣称。复活被见证为所需的证明，正如现在以奇迹的形式向你提供的证明一样。一个人如何从死里复活而其他人不跟随？

幻象是你需要从中复活的死亡。起来，觉醒到你的复活自我！不再有一个神首（god-head）可以跟随进入乐园。不要以其中任何一个为榜样，要知道女人——圣母玛利亚——的榜样。

什么是母亲，不就是使灵性通过她自己的肉身成为肉身，通过合一使灵性成为肉身吗？你在你的创造版本中，使女人必须与男人结合才能使新生命诞生，这又是一个例子，说明你如何将你对创造的记忆服务为你所希望成为的现实。分离的自我无法在分离中存在，因此创造了一种方式，使其他分离的形式可以进入存在，并与你在分离中生活。你认识到合一是创造的前提，这是对你记忆持久性和幻象未能完全消除你所知道之物的证明。

因此，童贞女之子是重新获得真正创造行为——通过与神圣自我的合一带来新事物——的必要步骤。无论你相信童贞女之子是现实还是神话，都无关紧要，因为神话和现实在你生活在其中的幻象中没有具体区别。换句话说，你既按神话也按真理生活，而神话往往比你所称的现实更准确地反映真理。然而，这不是一个拥抱神话的呼召，而是拥

抱真理的呼召。
玛丽现在被呼召作为结束所有神话的神话，因为在这个榜样生命中，蕴含着解开谜题的唯一钥匙。
你们每个人都被呼召回到你们的童贞状态，一种未被分离改变的状态，一种所生的通过与上帝的合一而生的状态。从这个未改变的状态中，你可以自由地复活，正如我复活了一样。通过圣母玛利亚在形式中的复活，生命的崭新模式被揭示。
生命的崭新模式是在形式中复活的能力。在生活中复活的能力。现在复活的能力。
因此，属于你的荣耀在生命中而非死亡中回归于你。
男性在童贞女之子中提供了女性所创造之原因的表现或结果。我的母亲玛丽负责我里面基督的化身，正如我负责你里面基督的化身一样。男性和女性的这种结合只是在形式和故事中表达的你自己各部分的结合，换句话说，以一种帮助你理解不可见之物的视觉模式表达的。这只是另一个展示——合一将你带回自然状态。这只是原因和结果在真理中合一的另一个展示。这只是另一个展示——现在、在这个时代需要发生什么，以便复活的真理被揭示并得以生活。
到目前为止，我们一直在谈论心和心智的合一。以免你认为这种合一不是全包的，我们将在这里稍作反思，思考思想的艺术如何将你所看到的一切自我的部分——如男性和女性、概念和行动、灵感和显化——带入全心全意中。
第章：给予与接收
没有回归童贞或未改变的自我，思想艺术是不可能的。思想艺术的实践将完成通过《爱之课程》课程开始的回归。这将带来男性和女性、概念和行动、灵感和显化的合一。这就是我们在谈论奇迹心境或奇迹准备时所说的话。这是全心全意，并通过正念实现。
无论你是男性还是女性都无关紧要，因为在真理中，你是两者的合一。带来复活的分离的终结带来了这种合一，而男性和女性的分离只在形式中继续存在。
然而，我们现在在某种意义上是谈论形式的提升。虽然这实际上是超越形式的提升，但它必须从你认为你所在的现实中开始。换句话说，它必须从形式开始。你不能等待某种改变的状态，而必须创造你所等待的改变状态。
你习惯于以外部方式创造。这种外部创造为数不多的例外之一是分娩的行为。但分娩，像所有外在显化一样，只是反映内在变化。一个新人成长在另一个人的子宫中，是孕育（gestation）的可见显化——它是复活的前奏。曾经是母亲和父亲的一部分、没有发生在内部的结合就会死亡的东西，变成新生命。
现在你被要求在合一的心智和心中携带新生命，而不是在子宫中。
让我们考虑为什么分娩一直是女性的领域，而男性无法分娩。这是因为在你们的创造版本中，需要一个给予者和一个接收者。你知道给予和接收在真理中合一。这是你对此普遍真理的重新创造。你记得没有

东西从虚无中产生，而虚无是没有关系时存在的一切。

然而你不记得第一次联合是心和心智的联合。第一次联合是与自我的联合。与自我的联合就是复活或重生。所有人都能进行这种赋予生命的联合。所有人都能诞生自我。

但必要的给予和接收行为呢？在这种自我的诞生中，谁是给予者谁是接收者？为了自我被诞生，给予和接收必须在真理中合一。然而似乎必须有一个给予者和一个接收者。你长久以来等待接收你认为只能来自某个其他来源的东西。你的教堂只是这方面的证据，因为你从宗教寻求一个中介者——一个为你促进这种接收或共融的人。只有通过你里面的基督，给予和接收才在真理中合一。

当我等待我的死亡时，我被给予了一个恩赐——知道通过我的复活将会成为什么。我试图以最简单的术语传递这一点。我试图让人们知道，当我死去并复活为一种新形式时，你也会；这种新形式将存在于你之内；你将成为基督的身体，给予和接收将完成。

你就是基督的身体。

带来男性和女性、概念和行动、灵感和显化的合一，意味着什么？它将意味着合一和奇迹的时代。它将意味着你是基督的活的身体。

在最广泛的术语中，这已经在发生。随着小我受到威胁并允许指导的到来，男性和女性都开始与小我控制最少的自己的部分合作。对男性来说，这通常意味着从小我统治的智识领域转向感受领域。对女性来说，这通常意味着从小我最有影响力的感受领域转向智识。这种向对立面的本能转向，通过圣灵的调解为你服务。通过转向内而非外，以找到你需要从小我的统治中解放出来的东西，你已经转向了完整性。正如拥抱内在男性和女性特质导致两者的融合和完整性的实现，概念和行动、灵感和显化也同样实现了完整性。

以免你将这些想法视为刻板印象而与之抗争，我将只给出几个简短的例子。我要求你从你最近的体验中收集这些。当你学习这门课程时，是什么导致小我变得对你更明显？它不是在相当长的一段时间里似乎处于休眠状态，然后通过某个事件或情况突然被唤起生命吗？那个事件或情况是什么？它是否没有威胁到你的自我形象？这种威胁是发生在你所谓的感受层面还是智识层面？你的感受受到了伤害还是你的骄傲？你的感受被质疑还是你的想法？小我以什么伪装集结来帮助你？它要求你撤退还是前进？它激起了情绪还是试图平息它们？

这些问题可能难以回答，因为你的初始反应和你的回应可能采取了不同的形式。你可能，例如，以受伤或愤怒的方式反应。你的回应可能是情绪性的或智识性的。这里的要点是，最舒适且可能是你第一反应的，与你的旧模式或小我的模式一致。打破小我控制的是第二个反应——或转向远离旧的。

一个第一反应可能是在骄傲中膨胀自己，强化自己的立场，思考自己的出路，争论、操纵或责备他人，以便你在该情境或事件中相对于他人感觉更好。另一个人的第一反应可能是自怜、让自己或他人感到内疚，或体验自我价值感或价值感的降低。第一个感觉像智识立场。第

二个像感受立场。从智识立场转向感受立场将最快最容易地解决第一个。第二个将最容易通过转向理性或智识来克服。感知到的攻击将进入你放置最高价值、因此最脆弱的那个地方。过去你的回应将是保护和使用你最珍视的东西。现在你的回应将一直在改变。你不会在呼召小我行动的东西中看到那么多价值，并将转向远离它。

"曾经是"正在被抛弃，而第一步是拥抱你以前未曾拥抱的东西。你正在拉出你以前未充分珍视的自我方面，而不是寻找他人来提供你所缺乏的。这是重要的，并在其影响中是普遍的。它似乎关乎平衡，但关乎完整性。男性和女性是负载着属性的标签。当不同的属性被融合时，男性和女性将不再存在，完整性将统治。

第章：平安

现在让我谈谈你一直在体验的平安，以及你对这种平安的反应。它对你们每个人来说是如此陌生，以至于你无法完全想象它就是你本应感受的。在你自我的中心现在有一个平安的核心，而你选择处理的问题将完全不影响那个平安的核心。虽然你可能会觉得这几乎令人不安，但你不会走向极端来打破这种平安。

我的平安是你的。你已经祈求了它，它已被给予你。没有它，你将不得不选择没有它。而这有时会诱人。你会想知道你的感受中缺乏极端，并想把它们带回来。你会将这种极端的丧失体验为一种缺乏。你会认为出了什么问题。当周围其他人体验极端时，你会特别感受到这一点。一个朋友正体验极端水平的感受，这似乎告诉你这个朋友真的活着。无论是喜悦还是悲伤，它都似乎以一种平安所不拥有的方式显得真实。它将显得如此人性化，以至于一种想要完全成为人类的渴望会淹没你。你会认为这个吸引了注意力的正完全投入并完全体验当下的时刻。你会认为这是你想要的。我再说一遍，无论是喜悦还是悲伤都无关紧要，因为你已经或一直被两者吸引，出于同样的原因——想要完全投入人类体验。

这是你创造的体验，你有多经常完全投入其中？你有多经常将自己交付给那些高潮和低谷？你将被诱惑以这种最人类的方式再次交付自己。你会为人类体验的辛酸而哭泣和大笑。这是你所知道的，你会被诱惑不去放弃。如果你不能被最伟大的体验——最深切的悲伤或最包罗万象的喜悦——从你的平安中移开，你会感到不人道。你会认为这不可能是你该在的地方，你该感受的。你会想知道自己出了什么问题。

这是诱惑。人类体验的诱惑。这是你继续选择而非上帝平安的东西。这不是一个正确或错误的选择，但它是一个选择。这是你的自由意志继续做出这个选择。

你用你的自由意志选择了人类体验。现在你愿意用它来选择上帝的平安吗？你能全心全意地选择平安吗？你能选择平安足够长的时间来习惯没有悲伤的喜悦吗？如果你不能，你将继续创造地狱以及天堂，并将继续人类与神圣之间的分离。天堂对你来说值得放弃地狱吗？

人类体验的这些极端一直是学习设备。它们已经将心和心智打开到内

在的神圣临在。你为这个原因选择了它们。但你现在可以成为一个观察者，将它们视为你兄弟姐妹的学习选择，而不选择以同样的方式再次回到学习。你不再需要这些体验来提醒你神圣的临在。一旦你学会了阅读，你不会一次又一次地回到学习阅读，即使你可能一生继续阅读。你可以继续体验生活，并仍然在你内在携带上帝的平安。当你生活在平安中时，你可以成为你兄弟姐妹的榜样——一个说有另一种方式的榜样。

你被要求放弃极端吗？是的。你被要求放弃一切会夺走你平安的东西。但正如你以前被告知的那样，你将放弃的只是虚无。在一段时间内，它似乎如此。你将继续被那些生活在极端的人吸引，没有理由不从观察另一个人的幸福中感到喜悦，或对另一个人的苦难感到同情。但你不需要参与，如果你要携带上帝的平安，你无法参与。

这就是许多提到上帝看不到苦难的含义。上帝在平安中与你同在。当你感到平安时，你感受到上帝的平安。没有其他的平安。没有其他的上帝。无论你现在是否相信，我向你保证，在上帝的平安中，有你称为人类体验的所有喜悦，没有悲伤。

你们每个人都会有一个回顾的体验——一个深刻喜悦或悲伤的体验，也成为一个深刻学习的体验。你会认为没有这样的体验，你就不会是现在的你。你会认为我不可能要求你放弃这些类型的体验。但你已经拥有它们了！我不要求你放弃它们。只要求你现在做一个新的选择。

你对这些事件的记忆对你如此有影响力，以至于你不会选择上帝的平安。但看透你所记住的，看到真正在那里的。没有真正学习的时刻是在没有上帝的平安的情况下到达的，因为没有上帝的平安，真正的学习是不可能的。

让我们将你可能会称之为高峰体验的体验与作为学习设备的极端体验分开。高峰体验常常紧随快乐或创伤的事件，但它们不发生在它们之内。如果你选择上帝的平安，高峰体验是你期待而非回顾的。

我们所说要放下的极端，是对所选课程反应的极端。你被要求放下的，是对此类课程的需要。如果你已经学习了课程，还需要什么进一步的课程？什么安静的认知不能在平安中来到你面前？你为什么相信你能从极端的动荡中学到在永恒平安中无法学到的东西？

这是你一直相信的，这就是为什么你尚未选择接受你的继承权。但让真理的记忆现在回到你身上，你将看到平安是你寻求学习获得的一切。如果你不停下来并接受它就在这儿，你将不会认识那作为你自己的自我的上帝的平安。

平安，无论你以什么方式找到它，无论它采取什么表达，无论你用哪些词来描述它，是你对上帝的回应和上帝对你的回应。平安是我留给你的继承权。身体、心智和心的平安。平安是奇迹的领域，是全心全意的条件，是思想艺术的前提，是天国的描述，是基督的居所。平安已经来到你面前，你已来到平安面前。

现在你最后的指导在这里。你们这些找到了平安的人——生活在平安中。你们已被给予上帝的平安——在平安中离去。将平安传播到全

地。在平安、爱和服务中出去走向所有人。因为在这种出去中你回家，并将你带到平安的所有兄弟姐妹带来。因此我们是一心、一智、一统一。因此我们在爱和平安的关系中合一，那是我们永恒的家。欢迎回家，我的基督兄弟姐妹们。欢迎回家。

论统一性及其认识·第二部论著

第章：宝藏

你们都知道，至少有时知道，你们内在有宝藏。那些曾经被视为宝藏的东西——比如需要发展的才能——一旦被实现，往往就不再被视为宝藏，而开始被视为一种能力，后来则简单地成为你身份的一部分。这就是我们将在本论著中探讨的内容。一个你尚未认识的宝藏将被认识。一旦被认识，它将开始被视为一种能力。最后，通过体验，它将变成你的身份。我们将从讨论宝藏的本质开始。

宝藏最常以两种方式之一被看待——要么是值得寻找和发现的有价值之物，要么是发现后被安全保存和珍视之物。

第一种意义上的宝藏，首先是你相信存在并定义为有价值的东西。由于本论著不关心物质宝藏，我们将不探讨物质宝藏的维度，除了说那些导致一个人认为任何物质事物能够成为宝藏或被珍视的感受，都是小我的。我们将假设你已经超越了这些小我关切，并探索内在宝藏的领域。

你们中那些已经超越小我领域的人，出于害怕回到它的恐惧，常常远离内在宝藏——你相信一旦实现，可能会喂养小我的那些宝藏。尽管本课程中关于渴望有许多观察，你可能仍然害怕你的渴望。尽管有许多劝勉说你在这里的目的是成为你所是的，你可能已经确定探索你的内在宝藏现在是不必要的。你可能很满足于在一种某种平和的休息之地中居住一段时间。你可能发现，尽管你已经学到了很多关于放下判断的需要，你仍然判断你渴望成为现在以外的其他东西，包括那些与你曾经希望成为能力的内在宝藏相关的渴望。你认为这种愿意接受你现在是谁，是这门课程引领你达到的，是你成就的证据。你可能将其视为留在此处、停止为更多而奋斗的许可。

这个休息之地确实是神圣之地，是一个应得的喘息之机，甚至是旧生活方式与新生活方式之间的分界线。但它不是所寻求的终点。无论这种休息之地最初看起来多么平静，它很快就会变得停滞和令人不满。如果被留在这样的地方而没有进一步的指导，你很快会回到你对天堂的旧观念，并将平安视为那些太疲惫而无法完全生活之人的一种存在状态。厌倦了生活的冒险，你会认为自己不再对寻找埋藏的宝藏感兴趣，并看不见它。

这个地方不是生命，但也不是死亡，因为即使死亡也不是你所想象的那种永恒的休息之地。即使是休息，一旦真正被学习，也只是休息。它不是沿途的一个停靠点，就像它不是生命停止和死亡统治的地方一样。它不是你到达后永不离去的某个点。休息，当真正被学习时，是一种存在状态，在其中挣扎已经停止，平安战胜了混乱，爱战胜了恐惧。

你可能仍然只看到两种选择：平安或挣扎。但有这种态度，你很快就会挣扎着维持你的平安。还有另一种选择，它在内在。

你内在尚未完全认识的宝藏是统一。正如你在本课程的语境中学到了很多关于统一的知识，统一就像休息一样，可能已开始被视为你可以到达的一个地方。像平安一样，它可能感觉像一个保护的泡泡，某种将你与生命及其似乎存在的混乱分开的东西。你必须意识到，你以地点的术语思考，因为你以形式的术语思考。因此即使我也经常将地点的概念用作教学辅助。但你现在已经准备好了开始无需形式地思考。

即使你曾经认定为希望发展成能力的渴望，也在你的思维中被赋予了结构和形式。绘画的渴望，在你的思想中变成了一幅挂在你墙上的完成画作。绘画的时间变成了一个地方。一个房间或工作室被想象出来，里面有艺术家所有的工具。一个有抱负的钢琴家想象一架大钢琴和在宏伟音乐厅的演出，或一架小钢琴将点缀客厅并邀请朋友和家人聚集。一个作家看到一本出版的书，一个跑步者赢得比赛，一个网球运动员成为冠军。这些都是事物和地方的场景，或者换句话说，是外在的、形式的场景。

无需形式地思考是统一的前兆。形式是分离的产物。思想"形式"是分离的产物。统一不是一个地方或一个事物，而是一心一智的领域；是无形式和无时间的领域。但也是连接性的领域，是将创造中所有生命与创造者联系在一起的领域。

你是一个创造者，但一个以不同于你以前任何思想的思维来创造的创造者。你对一架大钢琴的思想永远不会创造出一架大钢琴。那么什么样的思想会创造出一个钢琴家呢？

在统一中联合的思想。在统一中联合的思想可以被比作无思想地思考。它们可以被比作想象力。它们可以被比作爱。

小我的渴望导致一个人想到一架大钢琴。在统一中联合的思想听到音乐。小我的渴望导致一个人想到一个精心装裱的画作。在统一中联合的思想看到美。你习惯于认为，如果你没有一个有形目标——比如音乐课或购买钢琴——你将永远不会达到与那些有形步骤相关的目标。在统一中联合的思想在没有目标或规划、没有努力或挣扎的情况下创造。这并不意味着音乐家不需要乐器，或画家最终不会将画笔放在画布上。但它确实意味着宝藏存在于这些"事物"之外，宝藏已经是一个完全实现的创造。宝藏已经是，它已经是有价值的和可用的。

这是需要发生的思维改变的第一步。这是一个基本的步骤，只需一点愿心就能轻松完成。这种对你确实认识到的宝藏的思维改变，将为认识你迄今尚未认识的宝藏铺平道路。

第章：听见召唤

我们为什么要以谈论宝藏来开始"论统一性论著"？为了为谈论呼召铺平道路。你内在是什么东西认识到完全实现的内在才能？务实的心智不是这种想象力的源头。务实的心智将想象力视为幻想。是心以真正的想象力看见，是心以与你目前持有的呼召观念一致的术语对你说话。

拥有一个呼召是以崇高的术语被谈论的。除了那些觉得自己被呼召超越平凡、有限自我观的人之外，很少有人使用这个短语。但许多人认识到他们甚至对那些世界认为平凡的事物也有一个呼召。

一个农夫如何解释他或她不能成为除了农夫之外的任何其他？日出而作、日落而息在他们的血液中，在他们是谁的本质中。与土地合一对他们来说是至关重要的。

在今天的世界中，跟随一个呼召去教书需要多大的勇气！为了成为一个知识分享者、一个心智塑造者，而放弃其他提供更多声望和经济收益的职业。

什么样的压倒性善意呼召一个人去照顾另一个人的身体，成为一个疗愈者？

一个人如何解释一种无与伦比的喜悦，它来自照顾孩子、准备餐食、为家庭带来优雅和秩序这样简单的行为？

这个不同呼召的清单可以是无穷无尽的，每一种都可以被认为是无法解释的。那些在跟随呼召之前寻求解释的人，寻找务实性质的理由的人，会寻求正确性和跟随这样的呼召之结果的保证的人，寻求的是他们已经得到的证明。呼召本身就是证明。它是心的能力被听到的证明。它是心认识不可见之物并想象那将揭示其真实本质和喜悦之物的存在的能力的证明。

你们所有人都能听到心会告诉你的真理。你们所有人同样能够相信那真理，也能怀疑它。阻止你相信真理的一切，是一个在分离而非统一中行动的心和心智。

你认为阻止你成为你所是的，远比这种听到和跟随呼召的简单想法所指示的要广泛得多。你认为阻止你成为你所是的，远比心和心智之间的分裂要广泛得多。你们中有些人会说没有感到呼召，或感到许多呼召。另一些人会引用实际原因来做他们感到被呼召去做之外的事。所有这些想法都说明你的信念——你自己的愿心之外的东西是必要的。只有在你自己的愿心中，一切才存在，因为只有在你的愿心中，创造的力量才被表达。

第章：回应召唤

你的生活已经是一个创造的行为。它被创造了。全部。它完全实现地存在于你之内。你在这里的工作是表达它。你远不止你在这里的生活。你在与一心一智的合一中、在与上帝的合一中创造了你在这里的生活。你曾经想成为的一切都是。你曾经想过或想象过的一切都是，并反映在你所看到的世界中。你正在过的生活与你想要的生活之间的唯一区别，在于你愿意表达你是谁。

如果不存在表达的渴望，就不需要形式。生命是向外表达内在存在之物的渴望。我在这里如此经常称之为"内在"的，仿佛"内在"是某物居住的地方，是统一，是存在居住的地方。它是一心一智的领域或领域。它是一切都已完全实现的地方。它像一个装满宝藏的箱子。像一个可能性的菜单。你所要做的就是全心全意地认识你已经选择带给世界的宝藏。你的心对你谈论这个宝藏，并引导你打开箱子并将其释放

给世界——给你的世界——给人类世界。正如我所说，在统一领域——你的存在居住的地方——这已经完成了。你存在于统一领域和物质领域之间的链接是你的心。你的心告诉你已经完成的东西，并邀请你以你的物质性来表达它，从而通过表达将两个领域联合起来。

你的心智存在于统一中。你的心存在于你认为你在的地方，因此提供了你认为你在的地方和你存在实际所在之处之间的联合手段。永远记住，你的心是你里面基督居住的地方，基督是你的身份。记住，是你里面的基督在学习，并将学习提升到最神圣的水平。是你里面的基督学习作为上帝之子——作为你真正所是的——行走于地球。

这在《爱之课程》早期就被陈述了，现在为了一个特定的原因回到这里。虽然关于是你里面的基督在学习这一真理，在你开始学习时可能没有被给予太多关注，但现在不能再被忽视了。现在你已经实现了你的学习。你已经开始看到你的学习能够为你的生活带来的变化。你已经感受到拥抱的平安和爱。你知道你在体验某种真实的东西，并在你目前穿行的日常生活中学习某种相关的东西。现在你必须完全认识小我——自我——之前是学习和体验的自我——与基督——自我——现在是学习和体验的自我之间的区别。你必须披上你新身份、新自我的外衣。

正是这种认识——你现在作为你的基督-自我而非你的小我-自我在世界中行动和生活——将帮助你表达。没有表达，已经完成的回归统一将不会实现。

如果你仍然对基督需要学习这一想法感到抗拒，那么你对基督的想法仍然基于旧的思维方式，就像你对学习的想法一样。

学习和成就并非如你所感知的那样是线性的。如果我们回到才能的观念，这可能更容易解释。如果创造优美音乐的能力已经存在于你之内，你不需要学习优美音乐是什么，只需要学习如何表达它。如果你在内在看到美，你不需要学习美是什么，只需要学习如何表达它。表达和创造并非同义。创造是同一爱的思想的持续和不断扩展——那将生命带入存在的思想。创造的种子存在于一切事物中，并为持续创造提供条件。因此所有你能表达的东西的种子都存在于你"内在"，在你所是的创造中。创造的力量通过你的选择、你愿意表达那创造方面的意愿被释放。确实真实的是，许多创造的种子在你之内潜伏着，已经完成但在这个物质领域等待表达。

以同样的方式，基督可以被看作你身份的种子。基督是同一爱的思想的持续和不断扩展——那将生命带入存在的思想。基督是你在最广泛意义上的身份。基督是你在作为创造的统一中的身份。

第章：对你所是的呼召

创造不仅是这个世界的一个方面。创造是整体、万物、阿尔法和欧米茄、永恒和无限的一个方面。它不仅是你现在所知道的生命，而且是它所有方面的生命。它是死后的生命以及出生前的生命和你在此期间的生命的生命。它都是一个，因为都来自同一源头。

你不仅是创造的一部分，而且正如已经多次说过的，是一个创造者，

因此是一个持续的创造行为。这并不意味着创造在你身上被表演出来，而是你在创造中被表演出来。将创造视为静态的观念将完全违背创造的含义。然而你继续认为你独立于它、不影响它。这与告诉你你受命运支配的思维方式是一致的。命运和创造几乎不是一回事。你只受你自己小我的支配，并且只直到你愿意放下它。

《奇迹课程》和《爱之课程》携手合作，因为《奇迹课程》中教导的思维改变是关于你自己的思维改变。它试图动摇那个为你提供了你但认为你是的身份的小我-心智。《爱之课程》随之而来，以揭示你真正是谁。只要你继续以你认为你是谁而非你是谁的方式在世界中行动，你就没有整合这两部分学习。

这是你目前所处的学习阶段，也是本论著所处理的。本论著试图向你展示如何作为你所是而生活，如何以你已识别的新自我在世界中行动。就像学习游泳一样，它是一种新的运动方式。正如在水中移动是一种与陆地上移动完全不一致的运动方式一样，这种新的表达或成为你所是的行动方式，与你以前表达或成为你所是的行动方式完全不一致。这是因为你以前是出于与你认为你是谁而非你真实所是相对应的一套条件而行动的。

当你完成卸载过程时，你几乎会真正地继续"撞上"你认为你是谁。用游泳的比喻来解释可能最好。如果在世界中作为你真实所是行动就像游泳，撞上你认为你是谁可以比作试图在水中像在陆地上一样移动。为什么，当在水中自由移动时，你会突然试图像在陆地上一样移动？解释可以像忘记你在哪里一样简单，或像由许多因素中的任何一个引起的突发恐慌或恐惧一样复杂。无论哪种方式，结果总是相同的；从轻松移动到挣扎的突然变化，从顺流到抵流。

因此，学习认识到你何时以你认为你是谁而非你真实所是的观念行动的第一步，是挣扎或抵的出现。正如游泳者很快学到的，回到轻松移动的唯一方式是停止挣扎或抵。放下挣扎的能力对于游泳者来说是一种学到的能力，对于你现在回到你真实自我的旅程中来说也是一种学到的能力。它需要回忆、信任，以及允许身体、心智和心协调一致行动的全心全意的方法。这种全心全意的方法是认识统一的条件。水不被视为理所当然，而总是被认识为游泳者环境的条件。你不再局限于分离的条件，我亲爱的兄弟姐妹，这是你该学习的时候了。

这直接适用于你对生活中发生的一切的反应。现在让我们看看你之前对拥有呼召这一观念的反应。

无论你目前以什么方式识别与你相关的呼召，你们中很少有人没有以两组感受和思想来回应呼召的观念。一组感受和思想包含所有可能归因于对高价值礼物——或换句话说，宝藏——的欣喜接受。一组感受和思想包含所有可能归因于另一项责任、另一项义务的有点繁重的开始。一组感受认识到某物已被给予。另一组认识到某物已被要求。全心全意的回应是认识到给予和接收在真理中是相同的。

当两组感受和思想存在时，通往平安的唯一途径是通过接受模糊性。虽然接受模糊性可能比冲突更可取，但接受模糊性是拒绝你的力量。

要声称你的力量，需要愿意穿过两组对立感受和思想的冲突，到达统一的地方。

因此，我们关于呼召工作的第一步是认识到你思想和感受的二元性本质。第二步是愿意超越模糊性和冲突走向统一。

这需要审视你对呼召的具体观念，当你将它们应用于自己时。无论你觉得自己有特定的呼召、没有呼召还是有许多呼召，在这个阶段都无关紧要。重要的是你认为它很重要。你认为它重要，因为你比较和判断，而非接受。

你们这些最近感受到了真正接受的平安的人，没有被要求离开那平安去寻找呼召，而是被要求从那种平安中倾听你感到被呼召去做的事。这不是关于过去以及那些你曾认为会带给你满足感的一切。这是关于认识你现在是谁。这不是一个快速的修复，呼召你可能曾经是什么，并告诉你如果你早些行动，你就会有你梦想的生活，也许还不算太晚。这不是关于审视你以前回应的各种呼召带你去了哪里。所有这些观念都关乎你认为自己是谁，而非你是谁。它们没有认识到思考和认识之间的区别。

成为你所是就是你被呼召去做的。你在这里被要求过一种像空中的鸟一样无缝的生活。你被要求过一种在你所是和所做之间没有分裂的生活。这种无分裂的地方是统一的地方。

现在你可能会觉得本论著似乎在兜圈子，只带你回来再次思考对你现在所在之处的接受。然而，接受你在哪里并不等同于接受你是谁。接受你在哪里，仿佛它是一个你到达的静态地方，不是已被设定的目标。接受你是谁包括接受创造。对创造的接受包括对变化和成长的接受，但这两者都不是你真正理解的概念。变化不是负面的，成长不意味着缺乏。

你必须开始看到，你的思维过程——那些每小时、每分钟告诉你如何感知和生活在你的世界中的思维过程——仍然常常基于旧概念。这并不意味着你没有改变，也不意味着你需要成就而非已经成就。这意味着你仍然需要卸载，需要解除旧的思维模式。这是赎罪，它是持续不断的，直到不再需要。任何持续不断的东西都是创造的一部分。因此解除旧模式的行为本身就是一个创造的行为。当旧被解除时，真空不会被创造。新被创造。

你正处于解除你所造之物的过程中。旧结构正在倒塌，以便新的——可以比作没有框架的建筑——可以升起。

这个过程也是统一，因为它是一体的给予和接收，尽管你认不出它是如此。它不是等待一件事完成另一件事才开始的过程。现在发生的是同步发生的。当旧离去时，新到来。这种学习中没有时间延迟，因此它是奇迹准备的条件。旧被新同时取代。

这就是为什么你不必"等待"听到你的呼召，尽管你们中有些人可能觉得自己处于等待期，因为你听不到这样的呼召。呼召就是成为你所是，这正以闪电般的速度发生——一种因其同步性而无法测量的速度。正如《爱之课程》中所说，时间只是学习发生所需"时间"的度

量。随着这种时间观念的溶解，奇迹准备状态成为你的自然状态。

虽然这种你思维的调整可能看起来不像它真正是的那个奇迹，但随着你对它的觉知增长，它将把它提升到一个你开始认为是一种能力的水平。当你对生活的旧回应方式导致你挣扎或抵抗，而新的思维方式用新的回应模式取代那旧模式时，你将开始看到每一个新回应都是对你心独自能听到的呼召的回应。正如我所说，你的心现在已经成为你的眼睛和耳朵。你的心只听到一个呼召、一个声音、一个源头的语言——统一的语言。

第章：你呼召的源头

为了让你更充分地理解这门课程呼召你过的生活，我们还必须谈论被呼召的另一个方面。虽然我们已经得出结论，当你倾听你的心时，你听到并能回应那一个呼召，但这并不意味着这一个呼召只对你有一个请求——比如被呼召成为一个牧师——也不意味着它只以一种形式到来——比如呼召行动。到目前为止，我们谈论的是一种你从内在感受到的呼召，仿佛你在倾听一个会揭示你的才能和渴望的新声音。这种类型的呼召像是照进黑暗的光，本质上是启示性的。其他呼召将作为宣告、迹象，甚至看似要求而来。所有都呼召你进入当下，在那里回应可以被给予。所有都呼召你"回到"你是谁。

让我再次强调被呼召的当下本质。呼召在其最基本的层面上是一种沟通方式。如果你没有倾听，你将不会听到那些为你而设的呼召。如果你只寻找特定类型的呼召，你将错过许多卸载和学习的机会。因此，认识现在可能被听到的不同呼召是必要的。

以宣告形式到来的呼召，是那种不带有任何模糊性的呼召。宣告的确定性可以提醒你该行动了。这可以被认为是最高的呼召形式——从已成就者到已成就者的呼召。这样的呼召标志着从过去课程学习的结束和从新课程学习的开始。这门课程本身就是这样一个呼召，一个你准备好迎接新的宣告。这是一个包罗万象的呼召，与具体事物无关。因为它与具体事物无关，你可能仍然想知道该做什么。因此你必须意识到那些帮助你了解该做什么的呼召。

这些呼召你可能认为是迹象。像道路上的字面路标一样，它们提醒你将注意力转向某个特定方向。

看似以要求形式到来的呼召，往往是来自关系教学和学习领域内部的呼召。你可能真的被"呼召去说明"某些态度或行为。你也可能被呼召去呼召他人说明他们的态度或行为。

最后这两种呼召——以迹象形式出现的呼召和以要求形式出现的呼召——在具体性方面与宣告形式的呼召不同。它们代表着过去学习的残留，旧模式的最终打破。它们可能似乎预示着困难时期，但它们是需要度过的时期，是需要允许通过你的课程。

在你完全整合给予和接收合一的真理之前，你不会完全相信需要不是缺乏。在你完全整合给予和接收合一的真理之前，你不会意识到依赖是存在于关系中一切事物的相互依赖问题。因此，所有以迹象或要求形式来到你面前的呼召，都是帮助你整合这种学习并使之与你是谁合

一的人。这些课程将通过你心的媒介，将你是谁带入你心智的焦点。
第章：信念：成就
我们一直在谈论的"呼召"的源头是你的心。它提醒你内在的宝藏。在我们称之为内在的地方没有时间，你的心不知道时间，即使它遵守你对自己施加的时间规则。停止遵守时间的规则，看看你心的语言会变得多么为你所知。
我在这里不是指统治你的日子和年份的时间规则，而是你相信统治你的日子和年份、因此允许统治你的思维的时间规则。如果时间只是学习的度量，如果你的学习现在处于卸载同步发生的阶段，那么你所知道的时间的终结就在眼前。如果你现在能开始在没有你加诸思维的时间障碍的情况下思考，你将推进这个过程，并更快地带来你称为时间的学习模式的终结。你称为时间的学习模式的终结，是统一时间的开始。
这种回归统一依赖于本课程带来的你信念的改变。让我们回顾这些信念以及它们与你的时间概念的关系。
只有你能被成就，而你的成就已经完成。
这在时间方面意味着什么？你可能认为被成就就是你所有的工作都完成了。如果没有工作要做，没有事要你去做，你需要时间做什么？你是否曾经想过成就是什么而不考虑它需要的时间？将这个问题与我们关于宝藏的讨论联系起来，你将理解我所说的。你相信你的宝藏只有在时间中才能成为已完成的能力。你相信你的宝藏只有当你已经超越了那些宝藏成为能力所需的时间时，才会成为你身份的一部分。因此所有你可能希望成就的东西都独立于你，在时间中超越你。你的心智将你希望成就的东西投射到一个未知的未来时间，这似乎会阻止你成就。我说这似乎"会"是有目的的。如果你已经成就了，你心智的这个把戏就没有起作用。然而，如果你相信你心智的这个把戏已经起作用，你就表现得好像时间阻止了你成就，而这"似乎"对你非常真实。这"似乎"对你非常真实，因为你的信念。
成就不是一个终点，而是一个给予。它不是结果，而是确定性。它说"我是"而非"我将是"。"我将是"是一个假定一个未来的陈述——一个你将成为不同于当下所是的某人的未来。统一只存在于当下的此时此地。在统一中没有"将是"。只有所是的。因此你会在某物是其所是这一概念上设置的限制，必须成为这个讨论的一部分。
你的心智会告诉你一把椅子就是一把椅子，并将其视为一个事实。通过你从出生以来所做的学习，你已经认识到一把椅子具有某些属性，其中最本质的是它是一个可以坐的结构。《奇迹课程》的练习从要求你质疑这些对已知的、可观察事实的信念开始。你可能认为这些练习是愚蠢的，或者你可能想到了物理学的课程，并觉得你在智识层面上理解了这些练习。但这些练习为你准备的，是对作为创造的持续变化的接受；接受某物可以是它所是的、一个已知事实、一个有身份的对象，但也是持续创造本质的一部分。这对一把椅子来说是真实的，对你来说不也是真实的吗？

正是你相信变化和成长是表示一切可以被成就而非已经成就的东西，现在需要调整。正如一棵树完全成就地存在于它的种子中，却仍然生长和变化，你完全成就地存在于作为你里面基督的种子中，即使你继续生长和变化。物质形式和所有类型的行动只是已经存在于已成就种子中的东西的表达。

认识到你已经成就了，是你认识到统一状态的一个条件。这是一种认识到你存在于时间模式之外的统一中的认识。奇迹创造了一个非模式的时间间隔。因此生活在奇迹准备状态中，是在普通时间模式之外创造一个新的现实。虽然这种状态作为已经成就的而存在，但你需要为你自己创造它。你需要为你自己创造它，只是因为你相信你用你所造的东西取代了已经成就的东西。这就是当你同步卸载和学习时正在发生的。你正在为你的自我创造统一状态作为一个新的现实，即使它实际上是回归一直存在的东西。你正在通过感知一个新世界来改变你所感知的世界。你正在从你认为你是谁变为你是谁。

正如我已经说过，你的心必须存在于你认为你在的地方，你可以开始看到，这种思维的改变将释放你的心，将其归还其自然领域。因此心和心智在当下的此时此地——在统一中联合，以便你——即使在形式中——作为上帝的独生子、基督、道成肉身而存在。记住，上帝之子这个短语和基督这个名字，只是代表原初创造，不应被误认为是与你分离的天上神祇。基督是你的自我，如你被创造和保持的那样。基督是已成就的自我。

第章：信念：给予与接收合一

我们在这门课程中已经谈了很多你想要独立的愿望，却没有审视你认为其对立面的依赖条件。要独立，你觉得好像必须只依靠自己。因此，依赖他人或依赖的涵义，与你想独立的愿望形成对比，已经带有负面含义。你最大的恐惧之一，因此是一种导致你依赖或依靠他人的条件。

他人是在这个世界中生活的巨大未知。他人是超出你控制的那些人，那些可以以你不会选择的方式影响你的一天或你的生活的人。他人代表着等待发生的事故、未回报的爱、对你认为重要之物的保留。这种你对他人感到的恐惧，对你最亲近的人和对你会称之为陌生人的都一样真实。正是他人的独立性使你自己的独立性对你显得如此重要。依赖与你对健康自我的观念不一致。那么替代方案是什么？

替代方案是相信给予和接收合一。

首先让我们用在这门课程中经常定义和重复的"关系"观念取代你的"他人"观念。为了相信给予和接收合一，你必须相信关系而非他人。

你视为他人的是与你是分离的。你视为与你处于关系中的人与你不是分离的。关系是你统一的源头。你与一切处于关系中，这是你现在必须融入生活的信念。此外，你必须记住，关系基于信任。如果你被与你共享信任关系的他人所依赖或支持，负面性在哪里？恐惧的理由在哪里？你缺乏感或匮乏感的隐藏源头是什么？你控制欲的隐藏源头是什么？

这个源头是小我。即使是现在，小我也会抓住每一个出现的机会来向你证明，独立是远比依赖更好的状态。它会努力说服你，任何试图夺走你独立性的课程都应该被抵制。只要你继续听你的小我，你就不会理解给予和接收合一，也不会相信它。

这是所有信念中最难融入生活的。每次有人阻挠你，你都会被诱惑相信给予和接收合一没有发生。你以前的行为模式会迅速自我断言，你会感到怨恨并声称情况不公平。你会被诱惑像他人对你保留一样对他人保留。

这种模式需要被打破，对于生活在平安中是多么重要，这不明显吗？你会只在某个"他人"打破你的平安之前生活在平安中吗？只在某些超出你控制的情况给你带来意想不到的冲突之前？

在统一中控制没有功能。不需要它。关系是互动真实的唯一手段，是你改变你想改变之物的唯一源头。

这里有一个以前未被给予太多关注的想法——对改变的渴望。当然你的生活中会有需要改变的事情继续存在。正如本论著开头所说，这门课程没有呼召你进入一种静态的相同状态——一种不允许改变的对你所是的接受。但一旦你对自己是谁变得更加满意，如果你没有受过教育，你会将注意力转向他人和你会希望它们不同的事物。你会想成为一个变革推动者。你会想进入世界并成为其中的一股积极力量。这些目标与这门课程的教导是一致的，但什么会阻止你带着改变世界的渴望进入世界时遵循旧的模式？

唯一能阻止这一点的是你进入世界并保持你所是的能力。这与给予和接收在真理中合一以一种非常具体的方式相关。因为带着给予的渴望进入世界——要么期望得到一定程度的回报，要么期望得不到任何回报——就是遵循旧的模式，一种已被证明无法改变世界的模式。

作为你真实所是进入每一种关系，会给每一种关系、从而给所有人带来永久的改变。

我再次带你回到《爱之课程》的早期教导——关于你想做好事和行善的渴望。这不是关于做善事。这是关于成为你所是，并看到你周围的真理而非幻象。换句话说，你不能在一个坏的世界里做一个好人。你不能在不先在内在实现改变的情况下在外部实现改变。你不能独立并仍然服务。因为只要你相信你的独立性，你就不会接受你的依赖。如果你觉得自己只能给予或仿佛"他人"没有什么你可以接收的，你就不会接受给予和接收合一。

因此，这种新态度包括接受你有需要。你是一个存在于关系中的存在，这等同于说你是一个需要关系的存在。在这种新模式中，唯一能让你不处于不健康的需要和依赖状态的，是你相信给予和接收合一。你相信，换句话说，你的需要将被满足，从而不再是需要。否认你是一个有需要的存在不是这门课程的目标。相信你的需要由一位创造者和一个包含所有"他人"的创造来满足，就是相信给予和接收在真理中合一。

给予不仅仅是关于选择你将与世界分享的自己的哪些善良和有益的部

分。它也关乎给世界回馈的机会。它关乎认识到让需要得到满足的持续不断的交换。它信任如果你需要金钱、时间、诚实或爱，它会被提供。

信任不是你迄今为止视为积极的一种存在状态或条件。你对信任的态度是一种等待的态度，仿佛对信任采取积极立场就是不信任。因此你常常会说当你相信时，你所做的只是希望一个特定的结果。真正的信任不是等待和希望的信任，而是在每一种情况和每一种关系中作为你真实所是而行动的信任。真正的信任需要你作为你真实所是的纪律。

你有多经常隐藏想法和感受，因为你质疑它们是否合理？对你们中有些人来说，这个答案随时间大大改变了。但对你们中许多人来说，自从学习这门课程以来，你变得不那么而非更愿意表达你的想法和感受。你这样做是出于对真实的渴望，一种不表达不值得你真实自我的想法和感受的渴望。你可能越来越多地否认你会判断为负面或不好的想法和感受。或者你可能，出于不判断他人的渴望，在以前会表达意见的情况下不发言。虽然这些行为模式本身是为你准备以你所寻求的确定性行动的学习辅助，但它们再次不应与这门课程的真正目标混淆。

你是谁不能以支持你将来的"将是"而被否认。需要不能被否认作为使它们停止存在的手段。你们这些开始意识到自己有很多可以给予的人，意识到你同样有很多可以接收，而接收并不意味着你缺乏！

成为你所是所需的纪律是一种需要信任自我和在关系中诚实的纪律。这是否意味着你被要求表达每一个来到你面前的想法和感受？不，但这确实意味着你把升起的思想和感受带到你心中为它们准备好的地方。你不否认它们。你首先将它们带到你的自我，带到在你心之处的合一中联合的自我。从这个地方你学会辨别，从虚假中分离真实，因为你的小我思想不能长久居住在你心的神圣之地。然后，真理和幻象分离后，你发展出表达你真实自我——如你现在所是——的纪律。这是你现在的自我成长和改变的唯一方式。这是你现在的自我给予和接收合一的唯一手段。这是你用来以新模式取代旧模式的唯一可用手段。

认识到给予和接收合一是你认识统一状态的一个前提条件。与对你成就的认识一样，接受给予和接收在真理中合一的信念，改变了你所知道的时间功能。没有等待期或给予和接收之间的时间。没有需要认识和需要满足之间的时间延迟。接受给予和接收同步发生，从而进一步坍缩了对时间的需要。

如前所述，虽然这种信念有时在实践中似乎困难，虽然你对接收和需要被满足的认识可能似乎仍然需要时间，但这种信念建立在通过经验的已成就信念之上。当你体验给予和接收在真理中合一，你的信念将变成真正的确信。你认识到给予和接收合一的能力，简单地成为你身份的一个方面，并被接受为你在真理中是谁的本质。

第章：信念：没有特殊关系

为了使这种学习完成，你必须将没有特殊关系的信念付诸实践。你的

忠诚必须完全对你是谁的真理，而不是继续被特殊关系分裂。虽然你的爱的关系现在将为你提供一个丰富的学习土壤，但它们现在也必须与所有继续使它们特殊的东西分开。

正如《爱之课程》中所说，你在关系中认识的唯一一个是通过关系认识的你的自我。这是你现在所站的学习土壤。所有阻止你在这些关系中成为你所是的必须被放下。所有会补充你所是的必须被接收。因此许多关系的性质可能需要改变。记住现在没有损失只有增益，否则你会对你想象中会失去的东西感到威胁。记住奉献的实践，因为在实践中，真理从幻象中被分离。

虽然你对成为你所是的目标的奉献起初可能显得自私，但它很快会被揭示为最真诚的关系形式。基于任何其他东西而非你所是的关系，只是对关系的嘲弄。现在以迹象和要求的召唤来到你面前的，不仅会帮助你认识你是谁和你作为你是谁生活的能力，还会帮助所有其他人。这是给予和接收合一。你获得的东西不会从任何人那里拿走任何东西。另一个人能给予你的东西不会从他们那里拿走任何东西，你能给予另一个人的东西也不会从你那里拿走任何东西。

这些都是认识你的自我并基于这种认识行动的呼召。这些是对真理的呼召，只在一段短暂的时间内采取诚实的形式，因为你是谁的真理通过你的关系向你揭示并给所有人。

这里需要一种新型的接受——一种以前未曾要求或期望于你的接受。这是一种你认识你自己的真理的接受，也是一种那真理不会改变的接受。正如我们说过你没有被呼召进入一种不包括变化的静态接受，这种新的接受观念需要进一步澄清。

《爱之课程》中经常说，真理不会改变。因此你是谁的真理没有改变，你如你被创造的那样。然而，形式和行为会改变，你表达你是谁的方式也会改变。这种区别必须在这里被充分认识，以便你接受你是谁的真理，并接受这种真理不变的本质。这类似于不再寻求。这是你"已找到"并已被找到的最终接受。你不再需要踏上寻求的道路。你现在揭示的自己的真理不会随着你走上新道路而变成一个新真理。你现在确定的道路，其最终接受是必要的。你是已经回家的浪子。你的停留不是有限的。你在这里不是为了休息和获得力量，再去寻求在这里不可用的东西。这里是已成就的领域。这是家。你表达你是谁可能引领你走向许多新的冒险，但永远不会再走向那些会带你远离真实自我的特殊关系。你再也不会远离家，因为家就是你是谁——一个你携带在内在的"地方"，一个就是你的地方。这是统一的家。

结束空洞的寻求将节省多少时间？你已经到达了，不再需要时间继续旅程。结束特殊关系所需的维护将节省多少时间？当所有关系都是神圣的，你不需要维护特殊性。

因此你的学习再次以以前为天使保留的巨大飞跃前进。你是你自己的翅膀，你的关系只是让你漂浮的风。

第章：信念：没有损失只有增益

我现在要求你回忆一个你感受到他人帮助或满足你需要的愿望的时

刻。不要以为这种愿望在所有关系中都不存在。只有小我站在愿望和愿望满足之间、需要和需要满足之间。

"需要"和"依赖"这两个词只是词语，是在你离开它之前在统一状态中对你不可想象的词语。现在，它们只是工具，就像许多其他帮助你绕过小我心智的实践手段一样。一些更常被认为是工具的做法可能是冥想、身体练习如瑜伽，或心智练习如肯定。这些工具都是释放小我心智并邀请一心或统一进入当下的手段。当如此看待时，所有这些工具，包括需要，都能点燃学习和卸载的结合——放下一个以便另一个到来。

我们现在开始谈论本论著开头提到的宝藏的第二个方面——被发现后被安全保存和珍视的东西。这个方面与你的放下能力有关。正如你们中许多人会发现放特殊关系是本课程中最困难的概念之一，放的能力必须进一步讨论。

当一个需要被满足时，你已经习惯于对需要满足的反应，仿佛它发生在你之外或外部。你将需要的满足归因于一个人或一个系统或组织。你常常感到欠债，就像你感到感激一样。当你的生活顺利运行、需要不断被满足时，你开始想要紧抓那些你觉得满足了这些需要的关系，因为它们满足需要的能力。当你的需要不再被满足时，你相信有损失，比如失去工作或所爱的人，甚至失去某种服务的承诺。当你以这种方式思考时，你相信损失和增益，而非用没有损失只有增益的信念取代它。

也许最好通过紧抓的意图所暗示的对比来看待。紧抓任何东西的欲望假设你所拥有的需要保护，或者没有你的努力来保证它就不安全。这种假设中固有"拥有"或所有权的概念。这与"有"需要有什么关系？通过以这种方式识别需要——以同样的方式你识别与财产有关的"拥有"——你只会继续感觉好像即使需要被满足很久之后你仍然"有"需要。既然我已经说过你确实有需要，这似乎令人困惑。

在关系中，每一个需要都被一个相应的需要满足。这是一场对应的舞蹈。

所有需要都是共享的。这是将需要与想要区分开来的东西。这在两种意义上是真实的。一种是，所有需要，从生存需要到对爱的需要，确实以同样的程度被所有人共享。需要被共享的另一种意义是在对应的方面。它们因为被认识而被共享。每一个存在天生知道它与其同类分享同样的需要。每一个存在也天生知道，需要和需要的满足是同一块布料的一部分——它们就像拼合在一起的拼图块。与你共享这个星球生活的其他存在不关心需要或需要的满足。为了生存而做需要做的事，与感觉一个人有需要是不同的。需要只是思考存在的领域。思考存在因为他们的思考方式而共享需要。有些人似乎比其他人有更多需要，这是感知的谬误。没有人比另一个人有更多需要。

所有人共享的东西不被拥有。所有人拥有的东西没有被夺走的危险。你能够拥有的所有东西你已经拥有，作为已成就的。你会给予的所有东西不会从你那里拿走任何东西。

这可以被重新表述为没有损失只有增益的信念。

你否认你的需要或对你的需要诚实的程度，决定了你在关系中联系或分离的区别。你愿意放弃你的需要以获得某物的程度，是你的匮乏或缺乏信念被揭示的程度。这是特殊关系的领域。因此你在特殊关系中常常倾向于做出的妥协，只是你恐惧的症状。

一旦你感到满足或自我满足，或者换句话说，感到你的需要被满足，紧抓你所拥有的欲望就升起了。这对知识，或你所知道的，以及你是谁，就像对特殊关系和你会更容易认为是宝藏的东西（比如成功的职业或受启发的创意项目）一样真实。

一旦紧抓的欲望升起，学习和卸载都停止发生。试图维持一个你认为已达到并标记为需要被满足的状态，创造了一个静态的水平，无论它多么好、多么正确或多么有意义，它都通过保持静态而失去了其创造性。

那么，你如何保持在持续的创造流动或创造之流中，而不不断为你已经拥有的东西或你认为的进步而奋斗？你需要一种方法来断开这种已成为你本能的驱动力。作为一个存在于形式中的存在，你已经在数千年中磨砺了某些本能，比如生存本能，以便以物质形式继续存在。

在统一中没有静态水平，创造是持续和不断的。你不应该渴望达到这样的状态，而你意识到你处于这种状态可以提醒你，或作为一个迹象，表明小我-心智及其基于恐惧的思维暂时回来了。这并不意味着你将永远不会休息，或者你将不断寻求到达。如前所述，你已经到达了，休息只存在于统一状态中。

因为你以前没有将需要视为与这里提到的其他工具一样有价值的工具，这种对你思维的调整可能看起来难以接受。识别需要或关系中固有的依赖性如何绕过小我-心智？它们以前没有，只是因为你对它们的感知——作为你缺乏的信号。一旦这种感知转变了，你的小我-心智将不再被这些关切喂养。小我-心智的食物是恐惧，而移除这些最后的恐惧将彻底饿死小我-心智。

对需要相互性的理解将帮助你在需要方面诚实，从而允许它们被满足。然后定义或识别它们的需要停止了。你的需要只有在你对它们立即和持续满足的信任完成之前，才会继续作为需要被带到你的觉知中。一旦这种信任被实现，你将不再以需要的术语思考。一旦你不再关心需要和需要的满足，你将不再关心特殊关系。你将意识到放它们只涉及没有损失只有增益。

紧抓你认为能满足需要的东西就像屏住呼吸。你的呼吸不能长久保持。只有通过吸气和呼气——呼吸的给予和接受——你才能生活。每次你被诱惑认为你的需要只能以特殊方式被特殊关系满足时，记住这个屏住呼吸的例子。以这种方式思考的时间不要超过你能舒适屏住呼吸的时间。释放你的呼吸，释放这种恐惧，从特殊关系转向神圣关系。

接受需要和依赖的这个阶段只是作为一个学习经验的土壤，让信任可以在其上成长。一旦这种信任被实现，你将不再像不再思考需要一样

思考信任。
停止以这些术语思考将很快被视为一种有价值的能力和一种巨大的时间节省措施。当这些旧的思维方式离开你时，你将作为你在真理中的所是被留下。
第章：信念：我们只在统一中学习
你必须非常努力才能将这门课程的教训变成一种工具，但你们中许多人不会厌倦这项工作，直到你成功。这就是真理如何变成教条，教条如何变成暴政。这发生在一个静态状态被接受时。静态状态不是一个活的状态，因为创造在其中没有发生。这是一门活的课程。这就是为什么你被呼召去生活它，而非去修习它。这就是为什么你被呼召同时成为教师和学习者。这就是给予和接收合一的交换如何发生。这种交换就是统一。
认为需要只能以某种方式被满足，类似于已被取代的另一种信念。这种信念首次在《奇迹课程》中以"辞去作为你自己的教师"表达。对自己的信念作为教师现在已被你只在统一中学习的信念所取代。
我要求你想想你试图回忆一个特定记忆的时刻。这可能是一个名字或地址、一个梦或一个特定事件的记忆。在这样的时刻，你常常感觉，正当记忆即将回到你身边时，它被像手拍苍蝇一样容易和常规地拍开。你知道信息在你之内，但你常常被迫接受无法访问这些信息。它被某种你不知道的东西从你的觉知中强迫离开。它在那里，却被某种看不见的手拍开。这些信息去了哪里，什么阻止了你访问它？你可能会在这样的时刻感到对记忆的沮丧，甚至说诸如"我的大脑今天就是不好使"之类的话。我现在希望你记住这个例子，当我们探索在统一中学习时。
你可以将统一想成你经常想到你的大脑的方式，但不要把它视为单数的，而应视为一个仓库或巨脑，其中包含所有曾被知道或思考过的东西。创造超级计算机的技术会立即从这个例子中浮现。虽然这个例子可能对某些人不愉快，对另一些人有趣，但你们中有多少人不想用超级计算机的能力来替换你的认知能力？
虽然只是一个例子，这个例子的反面类似于你通过用单一性取代统一所做的事。你已经将你的认知能力缩小到认知你所体验之物的能力。虽然我们所说的认识与存储在超级计算机中的信息几乎没有关系，但它仍然是一个值得的例子。正如超级计算机需要一个有知识的操作员来提供所寻求的信息一样，你也需要变得有知识才能访问所有对你可用的东西。
正如需要已被证明以同样的程度被所有人共享一样，真正的认识也是如此。正如需要已通过讨论它们共享的本质而与想要区分开来一样，认识现在必须与你认为的智力区分开来。
虽然你被告知你再也不能相信你所知道的是与经验相关的，但你没有被告诉你有与每种人完全相同的知识。然而没有人比另一个人知道更多真理，也没有人知道更少。
就在你的心智召唤它的能力之外，躺着你和所有其他存在所知道的真

理。访问似乎超出你能力的东西的途径在于你里面的基督。你可以把小我看作拍开这种认识的手。

当你依赖自己作为你自己的教师时，小你就是你依赖的教师。

你不断忘记，你里面的基督是这里的学习者。当学习者是你时，对计算机大脑或小我作为教师的需要是什么？你里面的学习者是你心智和心——你里面的学习者将统一的力量归还给你。你需要的学习是会将你是谁呼召回你联合的心智和心的学习。这是已经存在的认识，是被小我拍开的记忆。

那么，为什么这被称为学习？学习只是意味着去认识。如果你所知道的东西已被遗忘，你仍然需要帮助再次认识的学习。

但只要你继续试图用小我学习，或者换句话说，只要你继续试图以你以前学习的方式学习，你就不会学习，因为参与学习过程的"你"不会是真的你。

你里面的基督是真的你。你里面的基督是当你再次在全心全意中联合心和心智时你成为的自我。因此心和心智的联合，正如先前所说，是第一次联合——必须在所有其他联合之前。当你实现全心全意时，你就处于统一状态。你处于一种能够学习的状态。我在这里向你展示通往你里面基督的道路。我通过向你的心发出呼吁开始我的教导，以便为你准备好全心全意的回归——即统一状态，在其中你所学的一切都是共享的，首先是心和心智共享，然后是与你的兄弟姐妹在统一中共享。只有通过听一个声音——或者换句话说，通过结束小我存在的分离状态——你才能达到这种状态。分离状态或小我的结束，是你能够只听到一个声音——我们在统一中共享的声音——的开始。

这个声音以千百种方式对你说话。它是爱的声音、创造的声音、生命的声音。它是确定性的声音，允许你作为你在真理中的所是度过每一天和其中的所有体验。它释放你从感觉需要控制或保护你的宝藏。它也释放你从试图紧抓你昨天的所是或试图阻止明天变化的静态状态。

正如开头所说，你很难相信你里面的基督需要学习。想想为什么会这样。是否有任何时候去认识是不适当的？有什么理由去认识不应该被视为持续和不断的事情？

你对静态状态的渴望会让你宁愿听你的小我，因为它为特定情况规定学习，这些情况会很快被你抛在身后，或选择用于特定结果。虽然许多人喜欢为了学习而学习，他们仍然不愿意放弃或放手选择他们课程的能力。而我们仍然只是在谈论你感知的学习，而非从生活学习。

当你把生活视为你的课程时，这对你的学习概念有什么不同？你会更愿意让别人为你选择课程吗？

你的计划和梦想是什么，如果不是选择的课程？虽然你不这样认为，你不认为生活是你的学习土壤。你仍然认为课程是关于特定科目的。当生活不像你计划的那样时，你感觉好像你选择的道路被拒绝了。你常常感到失落感，很少感到增益。除非生活按照你意图的方式发展，否则你不会感到有天赋或有福，即使你经常回顾那些没有按计划进行却仍给你带来体验或机会的情况——如果你的计划实现了，这些都不

会出现。
你里面的基督不需要计划。去认识的需要……是的。但计划的需要……不。你里面的基督不需要你选择课程计划，而是需要让生活本身成为你选择的学习方式。
第章：信念：我们存在于关系和统一中
你里面的基督是关系。正如你在《爱之课程》的书页中被告知的，你是一个存在于关系中的存在。这就是你被创造的方式，也是你保持的方式。这是你是谁的真理，甚至以你自己的术语，是你存在的一个事实。早些时候这已被指出给你，以便你会接受你是谁，并会向你自己和你所认为对此真理负责的一切延伸宽恕。这种宽恕现在已以两种不同的方式延伸。首先是宽恕你的创造者以这种方式创造你，其次是宽恕一个教会你想要成为你所是之外的其他人的世界。现在我们的目标是向你展示如何将你是一个存在于关系中的存在的信念融入你的生活。
即使你不再想成为你所是之外的其他，即使你现在对你所是谁有了更清晰的理解，只要你对其他人的感知是他们生活在旧规则下——人的法则而非上帝或爱的法则——你将会发现作为你所是在世界中生活是困难的。当你周围的人仍然确信他们的分离并仍在寻求荣耀它时，生活在关系中几乎是不可能的。你仍将认为世界在人的法则下运作，只要你以这种方式感知世界，你将被迫按它的法则生活。这将导致挣扎，而如你现在所知，任何形式的挣扎都提醒你小我的存在，你将继续与小我作战，而不是永远抛下它。
与小我作战已成为许多有天赋和有学问之人的执念。这是所有神话和战争故事中揭示的经典战斗。这是你想象中甚至延伸到天使的战斗。小我是必须被杀死的龙、被推翻的暴君的邪恶、所有英雄的一对一冲突——英雄们会选边站并战斗。
你被呼召走向和平，一种以停止与小我作战为开始和结束的和平。因为小我一直是你存在的已知身份，直到现在，它在某种意义上将永远与你同在，就像作为你形式的身体将与你同在直到你死。但正如你对你身体作为你的身份和家的感知已经让位于对其作为可以服务于你和你的表达的形式的观念，小我不能为你提供任何服务。小我是唯一的不真理，被赋予许多名字和许多面孔，是唯一被你赋予力量与真理或上帝作战的东西。永远记住，你和上帝是一体的，你邀请与上帝作战的，你不过是在与你自己作战。
爱的上帝不为真理作战，因为真理不需要保护。真理不受不真理的威胁。真理只是存在，就像爱存在，就像你存在。当我们说某物"是"时，这就是我们所说的。当我们说所有真理都是可概括的、所有需要都是共享的、所有认识都是共享的，这就是我们所说的。
一切不能受到虚无的威胁。
这就是为什么我们花了相当多的时间以一种我们以前没有的方式处理需要。因为只有通过你对所有真实的东西都是共享的理解，小我才失去力量。小我是从分离的信念及其一切后果中制造出来的。因此你的

真实身份必须从统一信念中重新创造，这固有于你接受你是一个存在于关系中的存在。分离是唯一反对关系的东西，小我是唯一反对你真实身份的东西。

然而，如前所述，小我既然从你最早的记忆起就与你同在，将继续与你同在——就像所有学到的行为和观念一样——直到它被新学习完全取代。学习因此必须补充你的新信念，这种学习的最终目标是结束对信念本身的需要。

因此这种学习必须被看作它所是的。它是最神圣的工作，是手段和目的相同的最终证据。你对这种学习的奉献现在必须是完全的，你的愿心是全部的，你的学习方式是在全心全意中联合的心和心智的方式。

当你认为这种关于你自己和你世界的完全思维逆转将困难时，认识到你在听你的小我。你里面的基督不知道困难。

我们怎么能既谈论你里面的基督，又谈论基督就是关系本身？我们怎么能既说过基督是完全的人类和完全的神圣？这些陈述只有在你和关系之间没有分裂、人类和神圣之间没有分裂的情况下才是真实的。

分离的事物仍然必须存在于关系中。这是理解这些陈述之真理的关键。因为即使你选择了分离，这种选择也没有排除关系的存在，而在关系中，统一仍然存在。如果你能够在没有关系的情况下选择分离，那么小我提出的你自己的形象将是一个真实的形象。但既然生命不能在关系之外存在，这种选择是不可用的，也没有推翻上帝的法则。小我只是你的信念——认为永远不会真实的东西已成为真理。

因此现在，为了继续学习，让我们以一种新的方式谈论分离。让我们把分离说成是一种存在的状态，而非一种不存在状态。如果你作为一个分离的存在存在，但你的存在依赖于关系来存在，这不就等于说你是一个存在于关系中的存在吗？这不像说一个活的人类身体没有心脏就不存在吗？对活体来说必不可少的东西，不是该体存在的一个事实吗？虽然这个例子并不是要说明生命不存在于身体之外，但它是试图以易于理解的方式揭示，有一个条件使你能在这里并作为分离存在体验生活。那个条件是关系，而关系使你永远与你的创造者合一。

在这里，那种关系被称为基督，以保持这种关系的神圣性和重要性永远在你们心智的最前沿。在这里，那种关系被赋予了一个名字，就像我们给你与分离身份的关系赋予了小我这个名字一样。在这里，我们要求你选择那一个真实的关系，并战胜那一个不真实的关系。

正是从这两种分离的关系概念中，作战的概念出现了。这种作战的概念只有在你仍然确信小我是真实的情况下才能保留。只要你相信小我是真实的，你就会感觉在你内在有两种身份存在，你会看到自己在无数方式和形式中作战。实际上基督和小我之间永远不会有一场战斗，但你会感知到这样的战斗存在。你很容易呼求基督作为你的更高自我来保护你免受小我-自我的伤害。这与你以前的祈祷观念高度相似，并假定有某种真实的东西需要你防御或拯救。这就是基督作为救世主的概念如何产生的。这是对一个好自我和一个坏自我的信念，基督作为良心和善的保卫者，小我作为恶的保卫者。这是无稽之谈，或只是仍

然普遍存在的疯狂的一种形式，甚至在你们的思考中。你没有意识到这种冲突的源头是你世界中对你似乎真实的一切冲突的源头。只要你还相信这种善恶之战，它就会像从远古时代以来一样在你面前被展示。这是你想继续的吗？这难道不向你揭示了你思维的一小部分力量及其塑造你所见世界的能力吗？

对这种疯狂有一种替代方案。替代方案是从你对小我-自我的信念中撤出所有信心。替代方案是用对基督-自我的信念取代对小我-自我的信念。完全替换。只要你紧抓两种身份，世界就不会改变，你将不知道你是谁。你可能认为你知道，你可能会在感知的战斗中浪费大量时间，勇敢地为善战胜恶而战。但这不是新的道路，这种努力缺乏价值现在肯定可以看到。

我已经说过，小我将作为你从出生起学到的身份与你同在，直到你以新学习取代它。虽然你在这里学到了很多，你可能认为你的小我仍然与你同在，并想知道，如果你尚未取代它，这个奇迹将如何发生。这种取代确实是一个奇迹，也是你在这门课程中为此准备的奇迹。

第章：信念：修正与赎罪

奇迹是思想，我是错误思考的修正者。你已为这种修正做好了准备，你对修正或赎罪的信念是必须付诸实践的最终信念。

奇迹是通过爱提供的服务。你对奇迹的准备已经通过你所完成的学习实现了。奇迹不能被使用，因此你的学习需要包括区分服务和使用之间区别的能力。服务或奉献通过正确的行动导向和谐。在你能区分虚假与真实之前，你无法接收奇迹的力量。

奇迹的力量只是我们在此提出的信念的顶点和整合。我在这里提供给你的奇迹是我提供给你的服务，是你将提供给他人服务的前兆。

奇迹是干预（intercessions）。因此它们是协议（agreements）。它们不夺走自由意志，而是释放意志去回应真理。它们是给予和接收在真理中合一的最终接受。

只要你继续感觉你不理解奇迹，你将不愿意相信它们或将自己视为一个奇迹工作者。你对奇迹的信念和赎罪或修正的信念是同一件事。只要你相信除了你自己的思考之外还有任何东西需要修正，你就在错误地思考。正思是奇迹的领域。

正如这里设定的学习目标是超越信念达到简单的认识，关于奇迹的学习目标也是同样的——它是超越对奇迹的信念达到简单的认识。认识就是认识真理。认识就是正思。你回归认识或正思既是奇迹，也是结束奇迹需要的终点。因为当你作为你是谁生活在世界中时，你成为一个奇迹，成为奇迹的不断表达。

思想和祈祷的力量一旦对齐，就不断呼求作为奇迹的同样的干预力量。这就是为什么我们也在本论著中花了相当多的时间讨论呼召。呼召不仅是你接收的东西，也是你必须学会给予的东西。正如你已经将呼召视为一份礼物、一个宝藏以及一个学习设备，你必须将你自己呼求干预的能力视为一份礼物和宝藏，你能够给予你的兄弟姐妹服务。

如果呼召来提醒你内在的宝藏，那么作为一个奇迹心智的存在，你如

何不被呼召去呼召你周围存在的宝藏？当你呼召那些你在关系中遇到的人时，你只是呼召那已成就者。

在那里，在你和"他人"——你以前只感知为他人——之间，是关系和等待发生的奇迹。正如我们在《爱之课程》中说关系不是一件事物或另一件事物而是第三样东西一样，我们在这里再次谈论。如果基督是关系，如果你里面的基督是真的你，那么这个包罗万象的关系——既在你之内又在你之外，既是你又是你与之有关系的一切——就是那神圣关系。

这个神圣关系是你被呼召去培养的，正如园丁培养她的花园。园丁知道，虽然植物完全实现地存在于它的种子中，它也需要土壤和水、光和空气的关系。园丁知道照料花园将帮助它繁荣并展示它的丰盛。园丁知道她是作为花园的关系的一部分。一个真正的园丁不相信坏种子。一个真正的园丁不相信她在控制中。一个真正的园丁接受花园的壮丽，并发现它是美丽可看的。

这个比喻类似于对神圣关系的接受。它是对许多因素结合所发生之事的接受，没有一个比另一个更重要。虽然你里面的基督已被比作你是谁的种子，你在这里被揭示的是，基督也是将所有会使种子结果的关系。小我可以在这里被比作一个相信种子本身是唯一重要的园丁。正如这个园丁可能专注地努力使种子生长，没有土壤和水、光和空气的关系，种子只会停留在挣扎的源头。小我会紧抓你内在已经完成的东西，永远不会让它通过表达它所需的每一种关系来展示它所是的一切。虽然小我会告诉你你有多有价值，它仍然会通过否认你真实所是所必需的关系来阻挠你成为你所是。

因此，培养这种包罗万象的神圣关系——它在你之内和之外，在你所是和你有关系的一切中——是你被呼召去过生活的方式，以及你被要求向所有兄弟姐妹发出的呼召。

让我们提出的信念与你合一，以便它们使你能在每一刻、每一种情况下作为你是谁而生活、表达和行动。让这些能力服务你和你的兄弟姐妹。让这种生活方式成为你是谁和你现在记住的一切的表达。让这种记忆生长和繁荣，就像你的花园一样。

现在认识到统一在你之内和之外，在你所是和你有关系的一切中。感受这种统一的拥抱和爱，知道它就是你和我、我们的创造者和一切被造之物。

第章：最终的呼唤

本论著最终的呼唤，与先前提出的那些相反，是我对你个人的呼唤。到现在你已经看到，你害怕将你失去给上帝的恐惧是没有根据的。到现在你已经看到，自我不需要分离和孤独地站立，以便在个体性的外衣下被实现。你已被告诉要穿上新的外衣，新的身份。这是什么意思？

现在你已被准备好，我准备好将你归还给你的自我。现在你已被准备好，是我们建立个人关系的时候了。在这些课程中，我们已经带你远离你的个人自我，而我作为你的教师，几乎已经忽略了我与你关系中

体验的个人自我。现在，在统一中，我们准备好再次成为个人的。

虽然个人自我是下一部论著的主题，这是我对你——具体地——的邀请，进入与我——具体地——的神圣个人关系。当你在这里时，你有一个角色（persona）。虽然这个角色不再是你的小我-自我，而是基督-自我，它仍然是一个角色。这是在笑声和爱中、在哭泣中、与你现在不同世界的朋友分享的"你"。我知道这个世界，我在这里引导你穿过它。我也是你的朋友。

我是错误思考的修正者，因为我作为一个思考的存在生活在你们中间。不要以为我与你们不同，你将意识到我们确实与我们的天父在存在中合一。当你以分离时代的结束和统一时代的开始在你周围发生而进入世界时，实践本论著中提出的信念。知道，在统一时代，真理将被所有人共享。

呼求你与我的关系来帮助你，正如我呼求你来协助我呼召我们所有的兄弟姐妹回归统一一样。我们以感恩之心彼此呼召。这是全心全意的态度——所有呼召被发出和接收的地方，那些在心和心智中合一者的真正思想升起的地方。感恩是对你在此存在的恩典状态的认识，这恩典状态永恒地超越所有时间和所有形式的流逝。它是一种赞美和感恩的态度，现在在我们之间流动。天堂的光芒不是照耀在你身上，而是由所有在永恒的合一中一起存在于创造中的所有人同等给予和接收。

不要忘记你真正是谁，但也不要忘记在此体验中处于喜悦中。记住你曾经看待生活的严肃性是属于小我的。用平安和喜悦的外衣披上你的角色。让你是谁通过继续行走这个世界一段时间的个人自我闪耀。听我的声音，我引导你走向你在这里的目的，并与你一同停留在这个结束所有时间的时代。我们在这里，一起，在爱中，分享爱。这不是一个如此可怕的任务。放下恐惧，现在与我同行。我们的旅程才刚刚开始，当我们回到"论思想艺术"中提出的前提：形式的提升。

论个人自我·第三部论著

第章：真实与虚假的表征

个人自我是你呈现给他人的自我。在本课程的完成和整合之后，这是个人自我将继续存在的唯一方式。以前，你呈现给他人的个人自我代表了你相信自己所是的小我-自我。现在，小我已与个人自我分离，以便你可以重新认领你的个人自我，并向他人呈现一个关于你是谁的真是表征。

虽然仍然是一个表征，但真是表征和虚假表征之间有巨大的区别。

小我作为自我的虚假表征导致了你所看到的世界。你所是的自我的真是表征是我们在这部论著中努力达成的，它将导向真是视野和一个新世界。

对真理的表征不仅揭示真理，而且成为真理。对非真理的表征只揭示幻象并成为幻象。因此，随着你的个人自我成为对真理的表征，它将变成你在真理中的所是。

正如我们之前的大部分工作一样，朝着这个目标前进的第一步是发展对什么是非真理的觉知。虽然区分真是与不真的能力已作为区分恐惧

与爱的能力被反复讨论，但还需要进一步的指导。

你们中那些一生中大部分时间都在表征小我的人，只是给幻象一张面孔并使之显得真实。当我说你表征了小我时，我的意思是，个人自我——由你的身体表征的——在遵循小我的思想体系时，变成了一个小我-自我或一个非真自我。一个非真的自我不能不在一个非真的现实中存在。就好像你一直是舞台上的一个演员，你扮演的角色和你表演的场景一样非真。然而有一个"你"一直在扮演这个角色——一个虽然在小我的指导下发展，但仍然允许你是谁的一些碎片被看到、感觉和承认的角色。

小我的思想体系已被统一的思想体系取代，你可能留下了一个不确定现在该扮演什么角色的感觉。你们中没有一个人尚未开始体验正在发生的转化，尽管你可能尚未将你所体验的变化视为你被呼召的转化。这些变化也许似乎是小事——这里态度的改变，那里行为的改变。但我向你保证，这些变化是强大的，只是通过你学习这门课程而发生的原因变化的结果。

我以说个人自我是你呈现给他人的自我来开始这部论著，这也是个人自我现在将继续存在的唯一方式。这个陈述暗示并承认了你以前对作为一个比表征更多的东西而存在的个人自我的信念。当与真理结合时，这个表征将被承认它所是的，并被承认为你是谁的真理，而错误地将你以前的幻象表征视为你是谁的真理，导致了你对充满苦难和冲突的世界的感知。

这种正在发生的变化关乎觉知。当你意识到个人自我是一个表征时，你就意识到个人自我所表征的自我。相信个人自我——作为小我的表征——是你所是的，是一种幻象，它阻挡了你对其是自我从你心智中的觉知。你真实的自我现在已准备好从被隐藏的幻象之雾中走出来，并被你所占据的、你以前视为你自己现实的形式在真理中表征。

说个人自我现在将只作为你呈现给他人的自我而存在，就是说个人自我现在将不再被视为你的现实。

说个人自我在过去只作为你呈现给他人的自我而存在，是一个完全不同的陈述，有完全不同的含义。你过去呈现给他人的作为"你是谁"的个人自我，是一个存在于时间中的自我，一个相信过去构成了现在自我、现在自我构成了未来自我的自我。你过去呈现给他人的个人自我是一个被选择的自我，从不曾是一个完整的自我——正如你所看到的自己的多种自我所证明的那样。过去的个人自我是一个角色的自我，每一个都像演员可能扮演的那样被学习。你在一种情况下是职业自我，在另一种情况下是社交自我，在一个角色中是父母，在另一个角色中是朋友，就像你定义过去的自我、现在的自我和未来的自我一样，你没有看到什么不妥。最大的区别在于私自我和公众自我之间，仿佛你对自己的你和呈现给别人的你可以是完全不同的两个自我。即使在你存在于其中的幻象中，也有一个自我被隐藏着。

成为一个完整的自我，没有部分被隐藏，一个在真理中没有部分的自我，是我摆在你面前、并在这里帮助你实现的任务。我能做到这一

点，因为我实现了这一点，不仅在生命中，而且在所有时间中和时间之外，使你们和我一起成为已成就者。如前所述，已成就的自我就是基督。你对基督-自我的记忆已经废除了小我-自我，并允许我们开始关于个人自我的课程。

我们无法在这里开始课程，因为如果没有本课程的课程，你将无法区分个人自我和小我-自我。即使现在专注于身体的自我也有危险，因为这个自我长久以来与小我-自我紧密相连。即使小我最终被征服，小我思想体系的模式仍需被解除。这是赎罪。我们现在着手在当下纠正过去的错误——这是唯一能做这种工作的地方。我们与我们所拥有的——一个完全能够表征真理的形式——一起工作，在这样做时，我们将真理带入生命，将生命带入真理。

第章：表征的目的

让任何事物仅作为一个表征而存在，似乎有什么目的？我们可以从原始目的的角度来思考，表征的原始目的是以一种新的方式分享自我。你称为艺术的表达是渴望以一种新的方式分享自我。这些你称为艺术的表达是一个在关系中观察和互动的自我的表达。它们不是保持限于你或你认为自己是谁的表达。它们不是单独自我的表达。它们不是你可能会考虑自传体的单独自我的表达，也不是你会在分离中考虑自我的单独自我的表达。它们是在统一中自我的表达——是对自我在关系中所见、所感、所想象、所构想的表达。

艺术有什么目的？虽然艺术只是艺术家选择分享之物的表征，但我们中很少有人会称这些表征为无用或无价值的。艺术是一个表征，但它也变成了真理中的某种东西——某种被命名为艺术的东西。艺术通过扩展觉知——或者换句话说，通过使某物被认识——而变成真理中的某种东西。这正是真正关系所做的，也是它的目的以及它所是的。

虽然我们已经说过你选择了分离，但还没有说过这个选择是它被说成的那个选择。你选择以一种新的方式表征你自己，以一种新的方式表达你自己，以一种新的方式分享你自己。在形式中表征你的自我的选择是为了分离的选择，但不是因为分离本身是你所假设的那样被渴望的。这是你以与接受自由意志作为允许你与上帝分离和独立的东西的同样方式所接受的假设。一旦这个假设被接受，你存在的二元性变得至高无上，成为你解读周围世界和你在其中角色的唯一手段。分离、孤独、独立、个体性——这些成为你假设的目的，而非你开始要实现的目的——那在一种会通过关系扩展觉知（关于自我和他人）的形式中的新表达方式。你选择了一种创造手段——正如上帝选择了一种创造手段。那创造手段是分离，变得分离（作为观察者以及被观察者），以便通过关系（观察者和被观察者的关系）延伸创造。

虽然在这门课程中花了大量时间讨论你认为自己做出的选择，但这种讨论只是在同样的术语下必要的——这使得彻底讨论小我的思想体系成为必要。你对自己的信念是围绕这个体系建立的基础的一部分。现在，与"论统一性"中提出的信念一起，你被要求接受一个关于我们称为分离的选择的新信念——一个你已视为罪的选择。

当你相信你是小我的自我时，你相信既需要荣耀自我也需要贬低自我。这些信念塑造了你的二元论世界观以及与你同在的世界中的一切。对于你取得的每一个"荣耀"、礼物或成功，你相信有一个相应的代价——本质上是以自我贬低为代价的代价。你相信每一个增益也有一个损失。因为你相信你在分离状态中的每一步前进都是远离上帝和你真实自我的一步。这种信念基于逻辑，但那是幻象的逻辑——在其中你相信你出于反抗和不再想与上帝合一而选择了与上帝分离。这不可能更远离真理，是你所有苦难的原因，因为包含在这种信念中的是，每向独立成功迈出一步，都伴随着远离上帝的一步。既然独立似乎是你在这里的目的，你无法阻止自己朝着这个方向前进的尝试。然而，你也不能阻止自己为这种前进而惩罚自己。

我们现在将这一切抛在身后，当我们通过回归原始目的走向真理。你回归原始目的消除了原罪的概念，使你无可指责。正是从这个无可指责或未改变的状态，你的个人自我可以开始表征真理，因为它抛下了非真理或小我。只有这一个、未改变的自我才是你是谁的真理，也是你的兄弟姐妹是谁的真理。这就是一体性。这就是统一。

然而，真理的表征方式与幻象的表征方式一样多。

正如幻象的表征有时被称为艺术，幻象自我的表征已被称为自我，而事实并非如此。然而，在每一个中，你相信是真实的自我被揭示。因此，并非所有被称为艺术的都是艺术，并非所有你称为自我的都是自我，即使两者都可能表征你感知的真理。表征你感知的真理已成为许多对他人和世界造成巨大伤害者的正义工作。在幻象中找不到真理，因此没有感知真理的表征——无论它们多么强烈地被捍卫——真正改变了效果，因为它们没有改变原因。

艺术中没有对错，对自我也没有对错、好坏，只有对真理的准确或不准确表征。对真理的不准确表征只是没有意义，无论一个人多么努力地将意义赋予无意义之物，它都不会在那里被找到。无意义之物没有改变真理意义的能力。因此你的自我一直未改变，你赋予不准确意义的一切也是如此。

因此你站在起点，有一个现在已被你试图赋予它的无意义之物所清空的自我。你空无虚谎，即将踏上真理的旅程。你站在非真与真实之间的转化时刻。你所等待的只是一个观念，一个关于你个人自我原始观念的记忆。

这个记忆存在于你心中，有能力将你所造的形象转变为一个对爱的反映——那爱以超出你当前想象能力的神圣性与它同在。你不可能用你迄今为止所依赖的思想体系的概念来想象这种神圣性。这个思想体系只允许在特定参数内接受现实，因为它不允许你想象能够"退回"到你相信你已反抗而离开的上帝，或你相信你在那里放弃的自我。现在对自己诚实，认识到我在这里所说的对你来说是已知的。认识到你知道，不是上帝抛弃了你，而是你抛弃了你的自我和上帝。放弃你认为如果你做了这样的事，一定有理由这样做的想法。有多少次你问自己，如果没有理由，你为什么选择了分离？认识到这里已经给出了一

个理由，而这个理由虽然完全可以相信，却不包括抛弃你的自我或上帝的需要。你为什么更倾向于相信你离开了乐园，以在一种会导致你许多苦难和冲突的形式中生活一段时间，仅仅为了与你渴望回归的分离？唯一的替代方案似乎是对一个会因你的罪将你逐出乐园的上帝的信念。到目前为止，我们一直在努力改变你对复仇上帝的观念。现在我们努力改变你对复仇自我的观念。因为这样的自我还能是什么呢？

这是你需要把握的如此重要的一点，我带你回到我们对人类家庭与上帝家庭的比较，以及我们对上帝浪子回归的讨论。这个讨论可能似乎接受了一个高度发展如青少年的自我的观念——一个愿意选择探索独立的自我，无论代价如何。这个讨论只是审视了你选择相信的现实——小我-自我的现实，一个似乎停留在青春期发展阶段的自我概念。小我-自我的唯一渴望是让你"成长"为其版本的独立存在——无论代价如何。

虽然你可能正在高兴地祝贺自己抛下了这种青少年思维，但这种思维必须迅速被关于你自己的新观念取代，否则它对的控制将保持。

第章：真实的自我

你的个人自我对你来说是亲爱的，对我来说也是亲爱的。我一直爱你，因为我一直认识你。不能被认识或知道的东西不能被爱。虽然你的小我不可爱，但你一直是可爱的。在这里你需要认识到，对你来说亲爱的个人自我不是你的小我-自我，从来都不是。

你所有的个人特征不过是一个忠实服务于小我的角色。你所有的特质都是按照小我的欲望或反对它们而选择的。无论它们是按照还是反对，它们的源头仍然是小我。这些特质，无论你看它们是好的、坏的还是介于两者之间，都是你视为使自己可爱或不可爱的东西。然而你也常常使它们成为对爱的挑战，对爱你的人说："不顾这些不可爱的特质来爱我，然后我会知道你的爱是真的。"你也对自己做出同样的声明，似乎被不断召唤来挑战你自身的可爱性。

正如你害怕自己失望并让这种恐惧阻止你渴望的许多东西，你同样害怕或更害怕自己让他人失望或"让他们失望"的能力。你们中有些人精心构建了生活，尽可能少留空间让失望影响它或你珍视的他人。有些人似乎做了相反的事，尽管怀有最好的意图，却将失望招致自己，并不断处于让他人失望的阴影之下。还有一些人总是发现他们的生活超出了他们控制努力的范围，早就放弃了尝试。你们中大多数人介于两者之间，过着充满好意和努力的生活，对似乎有效和似乎无效的事都感到惊讶。

正是你自己，更多时候而非更少，将你所有的不幸归咎于自己。你本想坚强有力，却恨自己的软弱。你本想性情平和，却恨那些似乎无缘无故笼罩你的情绪。当疾病或抑郁阻碍了你的渴望或他人的计划时，你不理解，并让这种情况使你充满自我厌恶。

你因此创造了一个反映这种自我憎恨的社会，并以找到每一次不幸的责备为基础运作。你的疾病成为从吸烟到太少运动等行为的结果。你的事故引发诉讼，责备可以被正确放置。你的抑郁被归咎于过去。甚

至你的成功也常常被声称是以他人为代价的，或尽管有最严重的缺陷而来。虽然社会似乎做了很多事来导致你的不快乐，虽然你反过来像它责备你一样责备它，你从未像责备自己一样责备任何东西。

这就是我们现在消除的复仇自我。实际上，你已经用宽恕取代了判断，但你尚未完全宽恕自己。这个陈述听起来可能不协调，因为你怎么能用宽恕取代判断而不宽恕自己？这意味着你已经将判断取代为一种信念。你已经在每一个你认为需要的情况中将这种信念付诸实践。这意味着你继续未能认识到当涉及到自己时你需要用宽恕取代判断。你尚未意识到你仍然认为关于自己有多少是不可爱的。这并不意味着你不可爱，只意味着你尚未完全认识你真实的自我。在你完全认识你的自我之前，你无法完全爱自己。在你完全爱之前，你没有真实地爱。

上帝和爱都在关系中被找到，在那里真理变得为你所知。当真理变得为你所知时，你就认识上帝，因为你知道爱。信念，特别是我们一起努力整合到你思想体系中的改变信念，只是第一步，是走向神圣关系的一步。你新思想体系的这些新信念必须是全心全意的。它们不能是只存在于你心智中的信念，一种应用于生活的新哲学。它们必须存在于你心中。而它们怎么可能存在于一个不可爱的自我的心中呢？

你无法通过思考到达呼召你的新生命。你只能通过成为你在真理中的所是到达那里。

我一直爱你，因为我一直认识你。虽然你通过本课程的学习对你的自我的认识已经走了很长的路，你的自我仍然被视为一个绊脚石。你可能会想，如果你能生活在一个理想的社区里，远离一切将你带到你现在所在之处的东西，你也许能将本课程的信念付诸实践。如果不是这么极端，你的想法可能会告诉你，如果你在另一份工作中、没有某些家庭责任或提供经济义务的需要，你会更适合将这些信念付诸实践。或者你可能会看你的行为、你的习惯、你的总体性格，简单地宣称自己不适合进一步学习。无论你是否自觉思考这些想法，你有一部分仍然相信你不够好，不足以成为本课程呼召你成为的"好"自我。你们中大多数人现在已相信你"够好"了几天、几小时或几分钟，但总有什么东西最终将你带回到你不够好或你不想努力变好的想法。就像一个人相信自己有体重问题，知道节食对她"好"，节食常常被拒绝，因为失败被视为必然。只要你继续将本课程的呼召视为对良善的呼召，你肯定会失败。

我认识的作为你的自我，不是你是谁之外的其他，而是你是谁。所有曾经是你所是之外的其他东西都是小我。小我消失了。小我只是你关于你是谁的想法。这个想法是一套复杂的判断——好与坏、对与错、值得与不值得，一个像它无价值一样无穷无尽的清单。现在认识到这个想法的无价值，并放下它。

第章：幻象的瓦解

这不是一门自助课程，恰恰相反。这门课程一次又一次地说，你无法独自学习，辞去作为你自己的教师是学习新课程的唯一方式。这门课

程不会呼召你付出任何努力。它不会告诉你放下你的成瘾或节食或禁食。它甚至不会告诉你善待他人。它不会告诉你负责任，也不责备你的不负责任。它不声称你曾经是坏的，但通过遵循这些教义你可以变好。它不给予任何可信度或责备给任何过去的抑郁、焦虑、刻薄、疾病或疯狂的原因。它只是呼召你走向理智，通过呼召你放下幻象，支持真理。

这门课程呼召你的相同性不是身体的相同性或习惯的相同性。它不要求僧侣或克隆人。它不要求你放弃任何东西，除了幻象——那是什么都不放弃。

在我们继续之前，你必须从你的心智中移除所有这样的想法。这些想法不是小事。想法是自我的基础。你不能有善的想法而没有恶的想法。你不能有一个理想状态的想法而没有非理想状态的想法。你不能有一个你称为"正确"的想法而不相信一个可以"错误"的想法。

小我使这样的想法对小我的想法是必要的——小我的想法是"错误的"或不准确的。将那种不准确性带到光中的唯一方式是通过对比。

从一个不准确的基础上运作，就是在那基础上建造。建造一个基础无法支撑的结构，是小我赋予生命的愚蠢。这种错误被看作错误的唯一方式是通过它的功能障碍。

纠正这种错误的唯一方式是拆除结构，并以一个能够被建造的基础重新开始。这就是我们所做的。我们已经移走了幻象的基础——那个成为其后一切基础的单一错误。你不能再犯这样的错误，因为这是那一个错误。唯一可能存在的错误不就是不是你是谁吗？

你可以拆除小我并在其位置建造另一个，这在个体中有时通过严格的训练被完成，如在军事训练中，或在严重的虐待案例中，当第二小我人格被发展以拯救第一个。小我也随着时间被拆除和重建，并被视为文明的兴衰。但正如我们之前所说，唯一有效的替代是用真理取代幻象。这部论著的目的正是为了防止幻象被幻象取代，或一个小我-自我被另一个取代。这门课程的训练，虽然本质上温和，但已经很大了，像任何军事训练一样大，像任何使一个人处于空虚状态的情感创伤一样大。这实际上是你目前发现自己所处的状态。

我重复，并将再次重复，小我-自我已经从你身上消失了。无论你是否完全认识到这一点，都无关紧要。这门《爱之课程》已经完成了这一点。现在摆在你面前的选择是两件事之一……走向爱或恐惧。如果你带着恐惧前进，你将组装一个新的小我-自我，一个也许看起来比旧小我-自我优越的小我-自我，但它仍然是一个小我-自我。如果你带着爱前进，你将认识你的基督-自我。

第章：原始目的

虽然你刚刚被告知你现在处于一种空虚状态，但这不是一种需要恐惧的状态。然而，正是这种对空虚的恐惧，在过去使那些体验过空虚的人急忙找到最容易和现成的替代品（小我或已成为熟悉的，即使不是已知的）。虽然你们中很少有人以前达到过由小我完全缺席引起的空虚，但同样很少人从未感受过某种缺席。你一生中吸引到自己身上的

所有课程都朝着这种缺席努力，希望用真理的饱满来填补空虚。
正如这门课程的温和学习一样，并非所有的空虚都以苦难之手来到你面前。每一次你"坠入"爱河，你都清空了一个空间让爱充满。每一次你感到真正的奉献，你都清空了一个空间让爱充满。你已在创造性灵感时刻被清空小我-自我，在与上帝连接的时刻被清空小我-自我。
相反，你已被悲伤的课程清空，因为爱的丧失导致了自我的丧失。你已被因疾病或成瘾、抑郁，甚至身体疲惫而导致的自我丧失所清空。所有这些你都是为了自己而带来的，因为它们一直是经过小我守卫之门的唯一方式。
你试图生活在一个建立在有缺陷基础上的房子里，试图用你所拥有的凑合。你所有的时间都花在修理上，而这种时间让你太忙而无法看到那总是透过你建造的破裂和剥落的墙壁可见的光。你最终会吸引一场将这些墙壁烧成灰烬的大火或一场将它们冲走的洪水，这既是你真实自我的生存机制的一部分，也是小我-自我重建冲动的生存机制的一部分。
所有这一切你都已试图做过。这些课程你都已试图学过。这门课程已经到来，以便这些你已尝试过的许多事情不需要被重复，正如十字架受难到来以结束通过苦难和死亡学习的需要。
我生活的故事适合我生活的时代，并具有甚至现在仍然持续的适当性。我行走在地球上是为了揭示一位爱的上帝。那个时代的问题，一个仍然很多证据的问题，是如果上帝的爱被给予一个受苦的民族，祂的爱能有多大。答案是，上帝的爱是如此强大，以至于祂甚至允许祂独生子的死亡来救赎世界。
一个独生子的死亡，在当时和现在一样，将被视为巨大牺牲；所有牺牲中最大的。然而故事的重点不是牺牲，而是礼物赠送。最大的礼物被给予了——救赎的礼物。救赎的礼物是结束痛苦和苦难、开始复活和新生命的礼物。它是一个一次并永远给予的礼物。它是恢复原始目的的礼物。如果没有一个配得上上帝之子的原始目的，十字架受难将结束形式中的生命，并将人之子归还给无形式。相反，人之子被释放去追求他们原始的目的。
这个故事在时间中被无限重复，时间向前和向后延伸。每个父亲的儿子都会死。这并不意味着你理解的那样——一代又一代的无限系列。这意味着在每一个中，小我将死亡，自我将重生进入永恒生命。没有自我的重生，原始目的就无法实现。既然上帝是原始目的、原始原因、自我和关系的源头，原始目的就不能不实现。这意味着幻象将不再存在，真理将统治。这就是上帝的统治。
第章：对奖赏的渴望
你能放弃对奖赏的渴望吗？放弃对奖赏的渴望就是放弃一种像瘟疫一样在你们中间流行的幼稚渴望。虽然你们中许多人看不到，你所做的一切都基于对奖赏的渴望。这是你对所给予的获得回报的渴望。这源于你将自己视为上帝的"孩子"的观念，以及一种似乎暗示孩子比父母少的观念。虽然你将自己视为你父母的孩子，但这种将你视为孩子的

观念并没有使你紧抓一个将自己视为比你父母少的幼稚形象。虽然你可能仍然渴望他们的认可和肯定，但这与你寻求的"奖赏"不同——你们中有些人从上帝那里，有些人从生活那里，有些人从命运那里。无论你认为谁负责奖赏你，导致你渴望奖赏的态度是必须被放弃的。

这似乎是从我们刚刚旅行的崇高高度——讨论上帝的统治和生命与死亡的意义——退后一步。但这是将阻止你认识自己并与你以前对上帝和你自己的自我的观念有很大关系的关键想法之一。它是一个已被转移到生活所有领域的想法，就像不可爱的自我的想法在没有你意识到的情况下被转移到生活的所有领域一样。

奖赏与你的善良观念、做出有价值的行为观念、以及照顾或生存于使你能够生活在你的世界中的许多细节密切相关。奖赏的观念也转移到与比较有关的观念，因为在一个情况中缺乏奖赏、在另一个情况中被给予奖赏，是存在于你心中的许多苦涩的原因。

虽然你们中许多已经读到这一步、学到这么多的人，可能不是那些苦涩强大并紧抓不放的人，苦涩仍然必须被讨论。只要苦涩还在，复仇就会存在。你已被展示上帝不是一个复仇的上帝，但你仍在学习你的自我不是复仇的过程中。小我给了你许多不信任你的自我的理由，从你被抛弃在这里的观念开始。既然小我是一个被选择的自我和一个学来的自我，在小我的思想体系中总是有足够的空间来保持一个不是小我的自我的观念。因此小我有了一个可以为一切——包括你的存在——责备的自我。这种责备像时间本身一样古老，是苦涩甚至能在你心中存在的原因。

虽然非真的不能与真的共存，我在这里称之为苦涩的，是你通过纯粹意志力量迫使它刺穿你心之神圣的一切。苦涩和复仇的观念携手并进。这是"以眼还眼"的观念，或"转过另一边脸颊"的完全反面。虽然这似乎像是你否认存在的邪恶观念，它不是邪恶而是苦涩。你可能相信苦涩只是另一个词，另一个你一直确信存在于某些人心中的邪恶的标签，但即使它只是另一个词，它是一个被选择来引入一个如此谬误的观念的词，它只在小我的破坏潜力上与之匹敌。苦涩对你的心来说，就像小我对你的心智一样。它是一个进入这个最神圣之地、这个基督居所、这个人类与神圣之间的桥梁的错误观念。它不是存在于某些人中，而是存在于所有人中，就像小我存在于所有人中一样。像小我一样，它没有使你不可爱或不可识别。但它像小我一样，已成为你现实如此一部分，它必须像小我一样，被自觉地抛在身后。

苦涩，正如这个词所暗示的，是某种被带入自我的东西，就像圣经中的苦草一样。许多权利和仪式存在于净化不洁者，但我向你保证你不是不洁的，没有人能净化你心中的苦涩而不经你选择。温柔的时刻开始释放你的苦涩，使你为这个选择做好了准备。现在选择放下你对奖赏的渴望，以及你所有苦涩的理由，并放下苦涩本身。不再将苦涩带到基督的居所，我们将用爱的甜蜜封住它的入口，以便苦涩不再存在。

第章：信念的爆发

正如你现在所看到的，我们已经从"论统一性"中谈论信念，转移到在这里谈论观念。上帝对你的思想是一个绝对真理的观念。你的存在源于这个观念和这个真理。小我的存在源于你对分离自我的观念——一个绝对非真理的思想或观念。小我的思想体系然后形成了支持原初分离观念的各种信念。围绕上帝的观念形成的相应信念体系在哪里？

信念体系对真理来说是不需要的。因此你可以看到，"论统一性"中提出的信念只是为了带你回到真理。既然没有代表你是谁和上帝是谁的真理的信念，我们现在谈论观念或思想。如果你相信上帝以一个思想或观念创造了你，那么你可以开始看到思想的力量。如果你能相信你以一个思想或观念创造了小我，你可以看到思想的力量是你的力量，也是上帝的力量。

虽然不需要信念体系，也没有信念体系能代表真理，但你已被告诉你可以在表征真理。你不能用信念做到这一点，但你可以用观念做到这一点。观念不离开其源头，因此你关于自己的不准确观念的原因在你之内，就像你改变这种原因及其效果的能力一样。

你是你是谁，并无限地保持你是你是谁，即使在这里的人类体验中。这是无可比拟的观念，正如你是无可比拟的，真理是无可比拟的。这是唯一具有真正意义的观念，因此所有意义都在其中被找到。因此我们从这个观念开始。

人类体验中唯一使你无法表征你是谁的事实的是小我。人类体验中唯一剥夺人类体验意义的是小我。因此，随着小我的消失，你完全能够表征你是谁的事实，并回归一个有意义的生存。

你以前只能在幻象中表征你是谁，因为那是你居住的所在。幻象对你来说就像一个有许多门的房子。你选择了同一所房子的许多门，却以为它们提供不同的东西，只发现你进入的房子仍然是同一所房子——幻象之屋。你将自己带到这些许多房间中，在有些房间里你甚至能够表征你真实的自我。在幻象之屋中对真实自我的表征，就像那里发生的一场爆炸。一瞬间，地板震动，墙壁摇晃，灯光暗淡。房子里的所有人都意识到那里正在发生某事。所有的注意力都转向爆炸，但它的源头却找不到。

在爆炸的余波中，对真实自我的表征像尘埃一样沉降，所有注意力都落在它上面。随着认识在那些观看的人中浮现——那里可以找到宝藏——一场巨大的争夺开始了。一个人找到了艺术，另一个人找到了宗教，一个人找到了诗歌，另一个人找到了音乐，一个人抓住了一个单一思想，并通过其外推创立了一种科学或另一种。在所有兴奋中，爆炸源头的问题被忽略了。

这就是你称之为幻象中的生命的最好部分。

现在你甚至抓住这个想法，称之为理论而非宝藏，并将其与宇宙的起源联系起来，却仍然没有看到源头。有一个原因。原因是源头不能在幻象之屋中找到。源头只能在真理之屋中找到。

真理之家在你之内，我们刚刚打开了它的门。

第章：真理之屋

上帝的王国就是真理之屋。或者说，真理之屋曾被称为上帝的王国。我再次提醒你，你称为事物的也只是表征，我们现在超越表征走向意义，以便你所表征的将超越表征走向真理。在这里认识到代表真理的象征与真理之间的微妙区别，因为这是我们努力的方向。象征只在幻象之屋中被需要，就像信念一样。你们中最开明的人已经美丽地象征或表征了真理。这些象征或表征已经提供了巨大的服务，并引起了撼动你有缺陷基础的爆炸。努力成为如此强大表征仍然是一个值得的目标，你们中许多人已达到这种力量。你可以看到为什么这种力量一直是必要的，并继续是必要的。但停在这种瓦解力量是不够的。停在这种瓦解力量将把世界留在目前的状况中，你的兄弟姐妹在尘土中挣扎。现在临到你身上的工作是一劳永逸地用真理之家取代幻象之屋。现在临到你身上的工作是源头的启示。

如果真理的源头在你之内，那么我们的工作朝向的正是你自己的启示。永远不要忘记，确立你的身份一直是这整个课程的唯一目标。意识到你多么经常忘记这一点，尽管我们目标有许多重复，你将更清楚你的抵抗和放下的需要。

这种抵抗是你在我们从未谈论过像苦涩这样重要的观念之前被带上一段漫长旅程的原因。这种苦涩一直是与小我一样强大的抵抗源头，并更深刻地感受到。正如我所说，苦涩对你的心来说，就像小我对你的心智一样。因此苦涩与你的感受相关，而非与你的思想相关。小我只会利用这些感受，将它们用作其思想体系的基石。只要你携带着这种苦涩在你之内，你将留在幻象之屋中，因为你的感受对你来说是真实的，就像你小我-心智的思想一样。只要有任何非真理的东西对你保持真实，你的幻象之屋将保持一个真实的结构——一个像铁条一样确保将你与真理隔离的结构。

虽然此刻你可能很难构想你对苦涩的依恋，但我希望你花一些时间思考依恋，并看到苦涩确实属于这个类别。苦涩是一个与个人自我和个人自我体验有内在联系的观念。无论你相信个人自我是由你现在持有的一个身份还是许多前世身份组成，你在此时此地持有的身份仍然相信它自己的历史和那些在它之前来的人的历史。这些信念持有苦涩的种子——你感受到的对上帝和兄弟姐妹的焦虑，无论活着还是死去。

这些是会说你和所有在你之前来的人都被错误地受苦的信念——一种你看不到合理性的苦难。那些相信前世的人通常也采纳了关于选择的信念，并相信苦难的选择是为了某种更大的善或偿还过去的债务。唯一被做出的选择是对人类形式作为自我的依恋。未被做出的选择是放下这个观念的选择。被做出的选择是相信一个救世主——他本可以但没有阻止你这种苦难。未被做出的选择是相信基督-自我——那唯一的救世主，而非小我-自我——你所有需要被拯救的正是它。

当你相信受苦的选择以及放下受苦的选择一直都在内在被发现时，会发生什么？那么你会对所有发生的一切对谁生气？你会责备自己和你的祖先——他们为历史——既古老又近代——而你认为你愿意付出任何代价去改变？你会看着病人并责备他们的疾病吗？你不会看着所有

苦难并对你自己无法缓解它感到苦涩吗？你不会因此试图不去看它，然后责备自己移开视线吗？

正如《爱之课程》中所说，苦难的观念是在上帝创造中出了问题的东西。正如"论思想艺术"中所说，爱的观念可以取代苦难的观念，但它没有被选择，因为似乎使爱无意义的苦难。苦涩是导致这种无法做出新选择并保持苦难循环运转的原因。

保持对苦涩的依恋反映了一种信念——没有人，当然不是你，可以有所作为。如果你能缓解世界的苦难，你会，但尝试和失败太令人心碎了。当你和你所爱的人肯定会受苦并最终死亡时，你怎么能不苦涩？当你相信自己无力时，你怎么能不苦涩？相信你不需要改变世界而只需改变你自己的自我是多么困难。想象这一个改变能带来你甚至想象一支天使军队也无法带来的所有改变是多么困难。只要这样的想法对你来说仍然是不可思议的，它就不会成真。

正如幻象之屋中对真实自我的表征引起了爆炸和宝藏的余波，真理之屋中对真实自我的表征将引起新的创造。

你的祖先无法想象幻象之屋中的爆炸已经造成的一切。这些你现在享受的宝藏对他们来说就像奇迹。

在宝藏的余波中，人们寻找什么就找到什么。如果寻找的是使生活更容易的手段，为什么不出现似乎能做到这一点的机器和工具的想法呢？如果寻找的是在严酷世界中找到简单快乐的手段，为什么不出现似乎能提供它们的娱乐的想法呢？患疾病的人：为什么不出现那些疾病的治疗方法？

人们寻找他们认为可能找到的东西。如果你觉得结束苦难是不可能的，你为什么会寻找结束苦难？寻找治疗和疗法比寻找似乎无尽之物的结束要好得多。苦难真的能因为你们无法诞生结束苦难的观念而持续无数个时代吗？

难道你有一部分不是一直知道苦难不必存在，即使你已经接受了它存在吗？让我们现在通过一个新观念的诞生来结束这种接受。

第章：居于真理之屋

这个观念是一个爱的观念。它是一个完全合理的观念，正是它的合理性使它在一个疯狂的世界中显得无意义。它是一个只说来自爱的才是真实的观念。它是一个只说符合爱之法则的才是现实的观念。它是一个说爱不会创造的一切都不存在的观念。它是一个说如果你从爱中生活并在爱的法则内生活，你将只创造爱的观念。它是一个接受这能做到、能由你在此时此地做到。接受这些观念而不接受它们被应用的能力，就是改变你的信念而不改变你的观念。许多人已经这样做了。你肯定不想这样做。

虽然你现在看不到将这些观念变成新现实的事件链，但你可以相信它们会在那里，像网一样展开，就像小我的分离观念曾经做的一样。然而，由于这些观念不是学来的观念，它们不会像小我的观念一样通过传播需要时间。

爱的观念或真理在统一中联合，存在于关系中。幻象之屋中的所有观

念都包含在其中，并由小我思想体系的学来观念结合在一起。现在你必须想象自己走出这幻象之屋的门，在它的墙外找到一个全新的现实。你可能会想，起初，你在一个如此陌生的地方，你必须立即开始重新学习，从最基本的构建块开始，就像学习一个新字母表。但你很快会发现，这个新现实对你是已知的，不需要新的学习。起初你会被诱惑看到像幻象之屋中的东西，并称它们为你以前称它们的东西。但在这里你会发现自己被温柔地纠正，当这种纠正被给予时，你不会怀疑它，但会记住那是你已遗忘的真理。

你将看到幻象之屋只是建在真理宇宙中的一个结构，真理宇宙包含一切在其仁慈的拥抱中。没有人站在爱的拥抱之外，你将高兴地看到那些留在幻象之屋中的人无法逃脱爱的临在。

然而，你仍会被诱惑重新进入幻象之屋，如果只是为了抓住你所爱之人的手并温柔地拉着他们穿过它的门。你将能够注意到里面发生的爆炸，并会想要返回为你自己的加入那些正在进行的爆炸，认为再增加一个的力，也许墙壁最终会倒塌，里面的人不再被幻象所困。这是许多在你之前来的人的工作，但这样的工作对你来说已经过去了。许多人留下来摇动幻象的墙壁。很少有人站在它之外召唤里面的人。

作为真理的乐园似乎远远超出幻象之屋，在死亡之谷中。濒死体验的幸存者缓解了许多人的恐惧，但使更多的人渴望死后的生命而非生命。你们这些跟随我超越幻象之屋墙壁的人，现在被呼召开始揭示和重新创造地球上的生命之天堂的行为。

这是我为你设定的朝圣之旅，就像在摩西时代穿越沙漠到应许之地一样真实。那次旅程仍然是隐喻性的，因为它没有通过信仰的领域进入观念的领域。以色列人相信应许之地，但他们没有居住在其中。你被呼召居住在应许之地——真理之屋。

第章：遗忘的练习

《爱之课程》谈了很多关于记忆的事。现在我们必须谈谈遗忘。虽然不需要放弃任何东西就能进入真理之屋或遇见真理，但你必须认识到，只要无意义存在于你的心智中，你仍然在用意义取代它，而非允许存在于一切事物中的意义被记住或知道。因此，关于你现在将让其服务我们创造地球天堂的事业的身体的更实际课程是需要的。

第一个课程是作为一个遗忘的练习。尽可能多地在你日常生活中，我要求你尽可能忘记你所学到的。

我要求你忘记的第一件事是你找到可放责备之处的需要。你们这些一直在等待这门课程"困难部分"的人可能会在这里找到它。责备的观念与仁慈创造者和仁慈创造的观念不一致，因此是唯一的亵渎。责备自己与责备他人一样无意义，你必须放下责备自己的倾向。当说你是原因时，并不意味着你要为任何事情负责。虽然许多孩子因未能学习而被责备，责备你自己就像责备一个尚未学习的课程的孩子一样不合情理。

去掉责备的观念将改变你的思维过程，超出你最狂野的想象。你会惊讶于有多少次你认识到责备，而以前你没有看到它，就像开始时你没

有认识到你恐惧的一切一样。但正如你通过认识到你恐惧的东西，已经能够将那些关切带到爱中，你现在也可以对责备这样做。你只需在责备的行为中抓住自己，对自己说："我又在责备了，我选择不再这样做。"你不需要在责备上花费比这更多的时间，我不提供任何词或情感来替代它。我只要求你一旦它进入就迅速从心智中移除它。

如果提供替代品，你会发现这更容易，因为清空你心智中的责备会留下你渴望填补的空虚。这种自觉选择不责备的行为将短路你会附着于这个观念的许多思想——这些思想已形成事件和情境、感受和行为的连锁反应——你没有意识到它们是从责备的观念中诞生的。虽然我不把它作为替代品提供，你会发现来到责备之处的是一种对存在之物的接受观念——一个现在需要的观念。

对存在之物的接受，是接受当下发生的任何事都是一个礼物和一堂课。以课程形式到来的可能看起来不像礼物，但所有课程都是礼物。虽然其中一些课程可能以使它们看起来像旧课程的形式到来，它们不会是以前来过的课程的重复。如果你接受它们作为课程并认识到所有课程都是礼物，它们不会是让你觉得困难或痛苦的课程。你过去挣扎着学习的，你只是因为没有认识到情况作为课程的性质或认识到所有课程都是礼物而挣扎。

这与我们的遗忘练习有关，因为你必须忘记你以前对每一种情况的反应方式。现在来到你面前的情况不会是对过去的重复。当过去在幻象之屋中度过，现在在真理之屋中度过时，怎么可能呢？意识到这一点是先前所说的同步学习和卸载能实现的唯一方式。你已经度过了过去似乎教给你的卸载时期。现在，虽然生活在外观上可能看起来没有改变，但你有责任意识到已经发生的完全变化。

除了遗忘，还有另一种实践将帮助你意识到这种变化。虽然与遗忘非常相似，但在实践中它似乎有不同的过程。这是停止听小我声音的实践。虽然小我消失了，它的许多信息仍然留在你的思想中，就像过去的回声。这些思想是记住的信息，因此必须像所有其他信息一样被遗忘。忘记这些思维模式的过程将与忘记你以前对人和情况的反应只有轻微不同，就像忘记责备一样。

能够忘记这些思想的第一步是认识到它们与你正念或基督-心智的思想是分离和不同的。这将很容易，因为小我-心智的思想总是对你或他人苛刻。基督-心智和来自基督-心智声音的思想将是温柔的。小我-心智的思想会作为确定性的伪装而来。只要稍加练习，这些伪装将容易被看穿，它们背后的不确定性将被揭示。基督-心智的思想将持有一种无法伪装的确定性。记住，所有怀疑都是对你自己的怀疑，你不再被呼召怀疑你自己。你的自我现在是你的基督-自我。

你会在相当长的一段时间内感觉持续的确定性是不可能的。这种感觉只要你还记得过去的不确定性就会持续。不确定性像小我思想体系的所有其他部分一样，是学来的。你真实的自我没有不确定性的理由。因此你也被呼召去遗忘过去的不确定性。

虽然这些可能看起来像补习课程，但它们不是。你不再被呼召进入一

个不确定的时代，通过对比学习确定性的课程。认识到这就是你过去学习的方式，所有来自过去的就是你被呼召去遗忘的。因此当不确定性升起时，你只需要提醒自己，不确定性的时代已经过去了。不确定性现在不会来教你你已经学过的课程，而只会作为过去的回声来访问你。它是一种习惯，旧思想体系的一种模式。你只需不去听它。它的声音不会是温柔的或充满爱的。它的声音将持有不可误认的恐惧边缘。

记住，虽然温柔，这些将是实际的课程，它们只是来向你展示一种新的生活方式——在真理之屋中的生活方式。你不需要学一门外语来居住在这个新屋里，但你需要学一种起初对你来说似乎陌生的思维体系。这个思维体系不承认恐惧或判断、不确定性或怀疑、对比或分裂。它是统一的思想体系。它是你真正的思想体系，一旦你开始让它自动取代旧的，它将容易被记住。

现在想想这个，就像你想到一门学过的语言。如果你小时候学了西班牙语，然后说了多年英语，你可能认为你的西班牙语被遗忘了。然而，如果你回到一个只讲西班牙语的居所，很快你的西班牙语知识就会恢复。在短暂的一段时间里，你会有两种语言不断在你的心智中运行，你会将一种翻译成另一种。但最终，如果这种情况持续多年，你可能会认为你已经忘记了理解英语的能力。

我们现在正在做的很像将小我的学来思想体系翻译成你认为已遗忘的基督-自我的思想体系。当你居住在真理之屋中时，如果你不抵制对小我思想体系的卸载，你真实自我的思想体系将相当简单地回到你的记忆中。你很快就会忘记小我-自我的思想体系，即使当遇到那些仍使用那思想体系的人时，你将能够与他们沟通。然而，你与他们沟通的轻松程度将随时间减少。你会发现自己在不断地教导新思想体系的语言——如果你愿意——因为你不会想用任何更少的东西沟通。

你会发现你的新语言会像美丽音乐吸引人一样聚集人们。许多人会渴望学习你所记住的，因为他们会意识到这种语言的记忆也存在他们之内。自然地，你会欢迎这些人回到心和心智在统一中联合的共同语言。你会比任何事都更希望每一个你遇到的人都分享这种记住的语言。然而，有些人会有抵抗。

这就是为什么我们称这些遗忘课程为身体生活的实际课程。它们是很快就会以另一种方式被翻译的课程。进入你心智和心的这些课程，将需要被翻译成身体的语言。当你的人类形式仍然存在时，你将居住在其他人类形式中。当幻象之屋仍然存在时，你将继续遇到存在于其中的那些人。当你继续遇到存在于幻象之屋中的人时，你将继续遇到人类体验的诱惑。这些是我们现在将要处理的。

第章：人类体验的诱惑

觉知是一种意识状态。"我是"的陈述是一个觉知的陈述。它被视为对自我的觉知陈述。那些存在于幻象之屋中的人意识到自我，但不知道幻象的自我——存在于幻象中的自我——是一个幻象的自我。这可以进一步表述为那些存在于幻象之屋中的人只意识到个人自我，并相信

个人自我就是他们。此外，他们相信个人自我是"我是"陈述的真理。
那些存在于真理之屋中的人也感受到对自我的觉知。不一定能用言语表达，他们不再将"我是"的陈述视为个人自我或单独自我的陈述。对于存在于真理之屋中的人来说，"我是"已变得更大——一种对万物统一性的包罗万象的认识，自我与万物在真理、平安和爱中共存。
这些词——真理、平安和爱——在真理之屋中是可互换的，因为它们的意义在那里是相同的。这些词，就像"真理之屋"这个词一样，代表对新现实、新居所的觉知。
"真理之屋"中使用的"屋"这个词不代表一个结构，而代表一个居所。"幻象之屋"中使用的"屋"这个词代表一个结构。幻象之屋是一个旨在保护个人自我免受所恐惧之物伤害的建筑。真理之屋是那些不再生活在恐惧中、因此不需要看似保护的结构之人的居所。
幻象之屋是人类体验戏剧上演的舞台。
在我地球上生活期间，我没有居住在幻象之屋中，而是居住在真理之屋中。这意味着我意识到真理并按真理生活。我意识到上帝的平安并生活在上帝的平安中。我意识到上帝的爱，而上帝的爱住在我里面。
这就是你现在被呼召去做的：
意识到上帝的爱住在你里面。
生活在上帝的平安中。
按真理生活。
这可以重新表述为：你就是爱，你生活在平安中，你按真理生活或与真理一致。
我称上帝的王国为真理之屋而非平安之屋，是有原因的。你学习的已不再是上帝的王国或真理之屋存在，而是如何生活在其中。如何生活在其中的问题最好通过专注于按真理生活来解决。
虽然我们已经多次强调缺乏判断，并遵循不判断的戒律，否认任何对与错，真理与幻象之间的区别不能再被否认。认识到真理与幻象之间的区别不是称一个为对、另一个为错，而只是认识到它们是什么。这是一个重要的区别，当我们继续时必须牢记在心，以便你不会被诱惑去判断那些生活在幻象中的人或他们的现实。他们的现实不存在。相信幻象的现实永远不会使它成为真理。
因此我们开始处理人类体验的诱惑。这里有两个一起被提及：判断的诱惑和接受真理之外现实存在的诱惑。
如果我能真实地告诉你，你与我没有不同，那么你必须看到你不能开始认为你与你的兄弟姐妹不同。所有人都存在于真理之屋中。幻象之屋存在于真理之屋中，因为那是你的兄弟姐妹认为他们在的地方。幻象之屋不是任何人被放逐的地狱。它有时可以是一个选择的地狱，就像它有时可以是一个选择的天堂。选择和内在选择力量的觉知是区分两者的全部。
你不能将你的兄弟姐妹看作在幻象之屋中，而必须看到他们真正所在之处——在真理之屋中。一旦你会"看到"幻象之屋，你就会使它成为真实，而随着它的现实，判断将临到你……不是上帝的任何判断，而

是你自己心智的判断。
我在这里提醒你，你没有被要求看到任何不是真理的东西。这就是为什么"看到"一词在这里有意识地使用，为什么我们现在避免使用"感知"一词。一旦你真正看到，感知就消失了。
你当然会继续意识到很少有人意识到他们存在于真理之屋中。你会，在真理中，在相当长的一段时间内，努力保持意识到你已经改变了居所。这种不同程度觉知的时间是有原因的。当旧的继续帮助你学习新的课程时，你将看到幻象的课程如何能以新的方式对你的兄弟姐妹有用。永远不要忘记，为你使用而造的东西可以以新的方式使用并产生新的结果。不要害怕使用幻象之屋中任何可用的东西来促进对真理的认识。不要害怕幻象之屋。知道真理的人能害怕什么幻象？
这第一个关于人类体验诱惑的课程，实际上是作为一个反对自义的警告而来的。它来提醒你，当你用真理的思想体系取代幻象的思想体系时，记住你是谁时，你被呼召去忘记那个会为此找到自义理由的个人自我。你不是对的，别人不是错的。这种诱惑不会与你同在太久，因为一旦旧的思想体系被彻底翻译成新的，对与错这样的观念将不再存在。正是在这个过渡阶段，这个和所有关于人类体验诱惑的提醒才是必要的。
第章：真理之屋中的物质自我
觉知是一种意识状态。"我是"的陈述是对觉知的陈述。觉知先于"我是"的陈述。"我是"先于自我的创造。自我先于个人自我的建立。
你存在于对个人自我的觉知的时间中。因此我们开始与个人自我的工作，同时也认识到个人自我是觉知链中的一个步骤。在个人自我之前出现的步骤不在时间中发生。时间的创造与个人自我的创造同时发生。因为在个人自我之前出现的步骤不在时间中发生，它们是永恒的，是觉知的永恒层次，它们仍然存在并一直存在。
人类体验的诱惑只存在于时间中。我们即将做的是将人类体验移出时间领域。为此，我们必须移除个人自我的人类体验的时间束缚诱惑。
物质或形式受时间束缚。灵性不受束缚。真理之屋不能被时间束缚并成为真理之屋。那么个人自我如何开始认识到时间之外的人类体验？答案如下：通过将个人自我的意识从时间束缚的意识状态改变为永恒的意识状态。这种改变，如前所述，就是奇迹。这个奇迹是我们现在努力的目标。
认识到在这一点之前，我们的目标是让你恢复对你身份的觉知。通过改变我们的目标，我向你保证你已经意识到了你身份的真理。然而，当你的意识仍受时间束缚时，你的觉知仍然有限。如前所述，为了移除仍然存在的限制，我们必须移除所有时间束缚的诱惑。
这些诱惑不是身体的诱惑。它们可能看起来是，但身体是中性的。所有诱惑都源于心智并被转移到身体。诱惑不源于爱。虽然有些诱惑似乎来自爱，但它们不是。
当它在你曾经沉睡的心智中显现——等待你的宏大变化——如果你没有认识到这里向你提议的是某种完全新的事物、某种你甚至没有梦想

过的东西，你将变得恐惧。你甚至不敢梦想的这种状态是一种即使物质领域也只存在上帝爱的法则的状态。这意味着在人类体验中所有来自爱的将被保留。所有将被失去的是来自恐惧的。

让我们回到为人类体验所做的选择——在物质领域表达你是谁的选择。在这个选择之前，你不比现在"更好"或更"正确"。你做了一个符合创造法则和上面概述的创造步骤的选择。从这个选择中，许多体验随之而来。其中一些体验是恐惧的结果，一些是爱的结果。在物质领域表达你是谁的选择不是出于恐惧的选择，而是出于爱的选择。一个物质的自我并不与上帝的法则或创造的法则不一致。它只是一个选择。

物质的自我成为苦难和冲突的生活，只是因为物质的或个人自我忘记它存在于关系中，并相信自己分离和孤独。在它的恐惧中，它制造了一个小我-自我——因为它源于恐惧，不符合爱的法则或创造的法则。知道它存在于与上帝法则不一致的状态中，它使上帝成为一个需要恐惧的存在，从而继续并无法找到从恐惧循环中的解脱。

在所有创造中，比一个能够在爱的法则内选择表达自我的物质自我更大的步骤是什么？一个能够在真理之屋中以与平安和爱一致的方式表达自己的物质自我，是创造的下一步——被称为复活的上帝之子的重生。

虽然这似乎表明创造中可能发生错误，但请记住创造关乎变化和成长。创造中没有对错，但有成长和变化的阶段。人类现在正在经历一个巨大的成长和变化阶段。你准备好了吗？

第章：实践：没有损失只有增益

既然我们已经确立了我们先前的目的——确立你的身份——与我们新的目的——允许你作为你是谁在人类形式中存在的奇迹——的一致性，我们可以继续前进，不受任何你可能对是否渴望我们努力的新目标所怀有的怀疑的阻碍。

我们通过进一步定义人类体验的诱惑来继续。在"论思想艺术"中，我们在谈到人类体验的极端时谈到了这些诱惑，说这些将你从上帝的平安中拉走的东西，将你从你意识到自己是谁的状态中拉走，因此使你只意识到一个人类体验的自我或一个个人自我。虽然你可能在这种时刻仍然感到与上帝的联系，但你将不会居住在上帝的平安中。你的自我和上帝将只是你的记忆，而你的现实仍然是物质体验和个人自我。在这样的时刻，你只能构想一个你之外的上帝，不信任体验的善意——无论它是痛苦还是快乐的极端体验。你开始害怕快乐会结束或痛苦不会结束。一旦恐惧进入，怀疑和内疚就不远了。

当我们超越体验本身看向原因时，这些诱惑将越来越少地困扰你。

现在已经做出了粗略的勾勒，让你开始看到一种不包含我们开始列出的诱惑的、在物质形式中的生活的愿景。因为你制造了这些似乎诱惑你的东西，你相信了它们及其影响你的能力。你已经卸载了许多这些课程，不需要重复已完成的卸载。现在摆在你面前的新学习只是按照真理的新思想体系学习；接受真理并抛下幻象。新的思想体系易于学

习。来自爱的是真理。来自恐惧的是幻象。诱惑是在没有爱的地方看到爱，在有恐惧的地方看不到恐惧。但你区分爱和恐惧作为原因的能力现在才是重要的，因为你将根据你相信的真理创造新的，并将其翻译成观念。

记住，身体感知的快乐和痛苦来自同一源头。那个源头不是身体，而是你对自己的身体和自我的信念。你相信快乐以痛苦为代价。你相信人的法则——那些为延续你必须为一切付出或赢得一切的观念而制定的法则，然后你必须保护你所拥有的免受那些会夺走它的人的侵害。

这是一个简单的起点，因为你们每个人都被诱惑紧抓这个观念，尽管它已经让你付出了代价。用"在爱的法则下没有损失只有增益"的观念取代这个观念，就是抵抗要求你为你获得的东西付出代价的诱惑。

我说这是一个简单的起点，因为你可以从今天开始每天将这个新观念付诸实践，只需拒绝相信诸如赚取和付出之类的概念的诱惑。你如何实施这个观念将是你的选择。但你不必赚取你的道路也不必付出你的道路的观念必须被诞生并活出来。虽然你们中大多数人会立即想到你的生存需要，但这远远不是唯一可以发现赚取或付出的观念的领域。这个旧观念与所有"如果这，那么那"性质的信念一致。你可以通过对自己重复这些话来开始实践这个观念：

"我是安全的，我所做或不做的任何事都不会威胁我的安全。"

当你说这些话时，你会意识到你确实相信它们。你相信，但无法想象这些话的真理真的在你生活在这里的生活中代表。现在你必须做到。你必须用你的生活来代表这些话的真理。

然而，你不应该用愚蠢的行为来测试这些话。这样做就像这是魔法而非真理。就像这是真理一样行动是你被呼召去做的。你甚至可以从一件简单的事情开始——每天选择一件你会改变的事，以反映你已接受这个新观念的事实。选择一个开始时不会让你感到恐惧的行为。例如，你可以对自己说这样的话："我有一个观念，如果我早上睡到我感觉需要睡的时候，我会精神焕发地醒来，准备好迎接我的一天，不会有任何严重后果降临到我身上。"另一个行为可以像允许自己每天自由花一小笔钱——你通常不会花的钱——始终带着这个观念，即这不会对你的预算产生任何负面影响。

虽然这些例子可能看起来如此简单，以至于你只将它们视为我说这门课程不会提供的自助建议，但它们只是帮助你发展自己观念的辅助工具。如果你记住你所有的观念都应基于爱，你将不会不能诞生有意义的观念。

这个课程的第二方面将涉及你对似乎由你的观念建议的任何行动所产生的结果的观念。你必须诞生没有理由害怕这些结果的观念，无论它们可能是什么。你必须，在真理中，诞生善意和丰盛的观念。

注意我给出的简单例子是行动的例子。观念当然可以在不需要行动的情况下诞生，但区分观念与信念的因素之一是行动的要求。那种行动，虽然不一定是物质的，是诞生的行动。认识到你相信许多并非源于你自己的东西。但直到你对你相信的东西有自己的观念，你才在使

它们成为你的信念的意义上拥有那些信念。没有形成你自己的信念观念而相信，就是处于屈服于虚假信念的危险中。

形成你自己的观念就是创造性的。形成你自己的观念发生在关系中。对你的观念采取行动在你的物质自我和你的自我之间形成一种关系，因为你的物质自我在形式中表征了自我内部产生的思想或形象。在我们这里谈论的语境中，观念是从自我产生并由个人自我表征的思想或形象。只有通过这种方式，个人自我才能表征真理中的自我。

第章：不异于你所是

小我思想体系的死亡为真理思想体系的诞生让路。小我的思想体系基于恐惧。在这个从一种思想体系翻译到另一种的时期，最微妙但最重要的变化是从恐惧基础——小我思想体系的基础——到爱基础——真理思想体系的基础——的变化。虽然恐惧的基础，像小我一样，现在将离开你，恐惧行为的模式可能仍然存在，因此成为新观念和行动的阻碍。只要这些恐惧模式仍然是行动的阻碍，你将无法体验从新思想体系生活的自由。新思想体系仍将存在于你的心和心智中，因为现在没有什么能从你这里夺走这种记忆，但仅作为思想来体验新思想体系不会带来你如此渴望在物质体验中发生的变化。你可能会过更和平、更有意义的生活，但你不会成为我要求你成为的救世主，或我呼召你成为的新世界地球天堂的建筑师。

让我更清楚地说明拥有一个新思想体系和按新思想体系生活之间的区别。因为你现在正将小我的思想体系翻译成真理的思想体系，你将开始相信诸如善意和丰盛之类的东西。这意味着你将慢慢将所有稀缺的观念翻译成丰盛的观念，所有责备的观念翻译成善意的观念。因此，经过这段翻译时期，你可能，与其诅咒你的生活状况并为没有享受某些人的健康、财富或地位而难过，不如接受你当前的状况，并开始在其中感到更多的平安和喜悦。如果你不健康，你可能更轻松地应对你的不适。如果你经济上没有保障，你可能祝贺自己渴望更少，并更满足于过简单的生活。如果你感到缺乏尊重，你可能觉得别人对你的看法不重要，并享受一种提升的自我概念。虽然这些都是值得的目标，但它们不是我们努力的目标。这些将是持有但没有生活的信念的后果。很快这些脆弱的状态将肯定会感到受到某种情况或人的威胁，判断将回归，将正在发生的事情标记为"坏"。自我之外的"上帝"将很快被呼召干预。责备将被放置。恢复平静将很快占上风，因为那些居住在真理之屋中的人不会长期与这种幻象共存，但旧模式不会被打破。痛苦和冲突仍将似乎可能。你只会在插曲过去后回顾并看到真理，意识到一课已被学习，并意识到有一段时间你只是在与幻象调情。这种与幻象的调情就像人类体验的诱惑，如果诱惑从你身上消失，就不会发生。

到现在应该已经清楚，虽然你居住在真理之屋中，你能够带着旧的模式。一旦新思想体系对旧的翻译完成，这将不再发生。但如果你拒绝按你所知的去生活——如果你拒绝作为你是谁而生活——翻译就无法完成。

你完全能够看到真理，却表现得仿佛没有看到。这已经一代又一代地发生了，如果你不遵守这些指示，它可能仍然会发生。

然而，我是好消息的带来者。现在我将向你重复一条你可能已忘记的好消息：你不会愿意成为你不是的样子。这是将帮助你在放下基于旧恐惧思想体系的行为模式方面极大的关键观念。尽管你旧思想体系建立在恐惧基础上，你仍然不会愿意成为你不是的样子。这对你现在所处的学习阶段意味着的是，你只是认为你对生活的大部分不满。当你开始居住在真理之屋中，用爱的眼睛看时，你将看到远比你想像的少的东西是你想改变的生活。你害怕你所有的新观念可能带你去哪里，对一些人大变化肯定在等待，但那些将被重大变化访问的人是那些渴望它的人。然而即使那些渴望重大变化的人会发现，这些重大变化不会使他们成为不是他们。你没有什么问题！

当你用爱的眼睛重新看时，你将更可能在当前生活中到处看到爱，而非看到需要完全改变你的生活才能找到爱。你们这些担心可能被要求承担风险的人，不用担心！来到你面前的变化将是选择的变化。你不会失去任何你想保留的东西。

这正是为什么你必须选择不保留因感知疾病而引起的不适生活、因感知缺乏而引起的稀缺生活、因感知不尊重而引起的地位缺乏。只有通过你的选择，你才会保留这些东西，也只有通过你的选择，这些东西才会离开你。

只有你旧的不确定性才会让你害怕摆在你面前的选择问题。但这个选择不是持续决策的选择，而只是按新思想体系的真理生活的选择。如果你放下旧的，并放下由恐惧引起的行为模式，新的将向你揭示所有你会保留的和所有你会抛在身后的。你会保留的是爱。你会抛在身后的是幻象。

你将清楚地看到你一生中在爱中做出的所有选择，它们使你成为一个你不会愿意不是的人。你也会清楚地看到你一生中由恐惧引起的所有选择，它们在真理中多么无足轻重。这些恐惧的选择没有从你或他人那里带走任何东西。

如果有什么东西你在这一点上仍然紧抓不放并称之为不可原谅的，现在是时候放下它们了。如果你读了上面的段落，觉得这对一些其他不后悔自己的选择的人很好，但对你不是，我要求你信任我的保证——这不是真的。你必须选择放下这种对自己的责备，无论你觉得自己需要责备自己什么。如果你还没有感到对他人造成的伤害的遗憾和悲伤，你就不会在这里。你以前没有带到爱中在新的光中被看到的任何行为，现在都在真理的光中被揭示。

我们已经谈过复仇和责备的历史原因。被选择的苦难是强大的。现在的选择不是选择去探索背后的原因或寻找对过去的补救。现在的选择是是否想让苦难继续，还是想一劳永逸地废除它。如果你紧抓着遗憾，你就在紧抓着责备。如果你紧抓着责备，你就在紧抓着苦涩。如果这些遗憾和责备与你自己有关，你可能觉得没有权利放下它们。如果你不觉得有权利放下它们，你就在选择保持痛苦，并选择为你

的"罪"受惩罚。只要你继续选择这个，这将继续在你的世界中得到证明。这是你能选择的唯一配得上被称为自私的行为。现在"少私"而非自私，允许你会责备的自我消逝进它来自的幻象中。记住，苦涩像小我一样存在于所有人中。如果你的兄弟姐妹不会放弃苦涩来开启一个和平的世界，你不会认为这是一个自私的行为吗？

赎罪或修正不是你的，而是上帝的。你可以从自然的角度来思考，看看自然的自我修正能力。你是自然的一部分。你的身体可以修正或疗愈自己，你的心和心智也可以——如果允许它们这样做的话。一个紧抓着过去仿佛过去是真理的时间束缚意识，不允许修正发生。过去不再是，现在和未来都不能建立在它之上。这就是为什么我们花了这么多时间卸载，为什么我们继续遗忘的课程。

复活或重生必须是完全的才能成为任何东西。你能看到为什么你不能紧抓着过去吗？新的不能有历史先例。这就是为什么你已被保证，你所被呼召的是一个如此新的生命，以至于你甚至无法想象它。不要想象过去，不要为自己制造延长它的理由。过去只是未来的起点。就像我们谈到责备的后果以及你如何没有意识到从责备观念出发的一切一样，过去也是如此。像一个尚未被写的故事，第一页之后的内容将基于第一页。

我们正在写一个新的第一页，一个新的创世记。它现在开始。它始于爱之自我的重生。它始于基督在你里面的诞生，以及你愿意作为基督-自我生活在世界中的意愿。

第章：新的开始

你们中有些人比其他人有更多新开始的经验。对大多数成年人来说，某种形式的新开始已经发生或已被提供。通常，在婚姻关系中的人有机会选择宽恕过去并重新开始建立新的关系。其他人，在类似的关系中，可能选择放下过去并进入新的关系。父母欢迎浪子回家，给他们重新开始的机会。在生命的各个阶段，新的友谊形成，与每个新朋友的关系提供了新的开始。有些人通过改变地点和就业重新开始。年轻学生的每个新学年都提供了新的开始。所爱之人的死亡和新家庭成员的出生在生活中形成新的配置。每个春天大自然都重新开始。

人类体验中阻碍各种新开始的是事物不能与过去不同这一观念。唯一真正背离这一观念的是出生和死亡的场合。这是我们将要回到的，但首先让我们看看其他类型的新开始以及所有会阻碍它们发生的东西。

新开始不在关系之外发生。特殊关系的观念是阻碍新开始的观念。所有类型的特殊关系都基于期望——对特定行为的期望——以及关系中对持续特殊待遇的期望。即使是，有时尤其是，被认为是糟糕的行为也可能成为一种难以偏离的期望。但无论是特殊待遇的期望还是糟糕行为的期望，都无关紧要。正是对关系"已知"标准的期望——一套基于过去的标准——最常阻止新开始真正成为新的。

通常，新开始被提供或考虑"尽管"过去的情况使它们看起来愚蠢。总有一些"东西"被期望改变。然而，这种观念被内在的观念所抵消——即在某些基本层面上，人类不会改变。你无法想象与你有关系的人成

为其他不是他们的样子。这与真理一致。然而，任何人的所是不取决于他们过去所表征的自己。

当试图给自己或他人一个新的开始时，你常常表现得"仿佛"你相信一个新的开始是可能的，同时等待着肯定会出现的不正常——那将向你证明新的开始只是一个表演，没有任何东西真正改变。一个前一年未能学习的学生，在当年虽然渴望并自信能够成功，仍将被失败的记忆所困扰。酒鬼可以每天带着信心接近，同时保留过去的滥用或羞辱的新鲜记忆，希望它们会阻止旧行为的重复。酒鬼的爱人也可能每天带着信心接近，同时怀疑地寻找信心无根据的迹象。罪犯不被期望改过自新，尽管系统的努力和他们所爱之人的希望。

每个人都相信他们携带过去的包袱，不仅他们自己的包袱，而且他们参与过的所有特殊关系的包袱。与一个在提供的新开始中失败的人有特殊关系，成为所有参与者的失败。每个人为自己设定成功或失败的标准，以及完成的时间。有些人会将六个月的改变视为新关系信任的基础。对另一些人来说，六年也不够。

你现在必须诞生人类确实会改变的观念。虽然你本能地知道有一个核心、一个中心是每个人不可改变的，但你现在必须放弃过去已代表那个核心或中心的观念。你必须忘记未来不能与过去不同的观念。

随着小我的死亡，特殊关系也呼出了最后一口气。正如我之前所说，这些似乎将是补习课程。在真理中，它们是帮助你诞生将打破旧模式的新观念的辅助工具。

你现在被呼召的新开始，就像你提供或尝试过的所有其他新开始一样，将发生在关系中。不同之处在于，这个新开始将发生在神圣而非特殊的关系中。

神圣关系已通过心智和心在统一中的结合而实现。神圣关系是与自我的关系——那安息在真理之屋中与万物合一的自我。这种关系使自我与万物合一，因此将自我的神圣性带给万物。

对这个新开始没有障碍，除非是小我思想体系向真理思想体系的翻译的最终完成。正如我们之前所说，用旧思想体系学习新的东西是不可能的。用过去用来学习幻象的同样方法学习真理是不可能的。这门课程教导爱无法被学习。我在这里说过，爱、平安和真理在新思想体系内是可互换的观念。因此真理像爱一样，不是你可以学习的东西。好消息是你不需要学习真理。真理存在于你之内，你现在意识到了它的现实。

那么，你如何进入并生活在这个新现实、这个新开始中？通过按真理生活。

这些论著不再关注课程，因为这门课程的工作已在你们里面完成。这些论著只关注帮助你活出你所学到的东西。学习是为了让你回归你的自我。无论你觉得自己用什么方法学到了你所学的，这门课程所做的是绕过小我的学习方式，呼召你里面的基督重新学习。那种学习结束了旧的。活出你所学到的将开启新的。

这些你以前对新的开始的观念的例子的使用，只是为了展示为什么你

不能像对待过去的那些一样对待这个新的开始。随着旧思想体系对新思想体系的翻译继续进行，最能帮助你的是你在"论统一性"的帮助下采纳的信念：

你是已成就的。

给予和接收在真理中合一。

在爱的法则中，没有损失只有增益。

特殊关系已被神圣关系取代。

我们现在在这些信念中补充的观念是，这些信念可以在形式中被表征。这些信念可以在新思想体系的帮助下，改变"人类"一词所描述的自我的本质。这需要更多的遗忘，因为你必须自觉地放下所有你关于"作为人类"意味着什么的局限性的观念。

虽然你不会愿意成为不是你的样子，但你的所是不局限于人类的概念或人的法则。如果你继续表现得好像你仍然是过去你所表征的自己，你将不是按真理生活，而是按幻象生活。

幻象是你赖以生活的"真理"。用真理完全替换幻象是新思想体系将完成的。显然，这种替换必须是完全的。进行这种完全替换的手段在你手中，但你远非空手。真理与你同在，上帝的爱和平安也与你同在。

第章：愿心、诱惑与信念

愿意按真理生活是你被要求向上帝做出的唯一献祭。你不需要做其他献祭。不需要牺牲，牺牲在真理中不被上帝接受。你被要求放弃的只是不情愿。

说愿心是唯一要求于你的献祭，等同于说你不需要、而且实际上不能给予任何其他或更少的东西。你不需要为这个呼召付出努力。你不需要挣扎着去创造你被呼召去创造的新世界。你不需要有计划，也不需要确切地知道这个新世界会是什么样子。你只需要愿意按真理生活。

你必须忘记你能从旧中创造新的观念。如果这是可能的，你确实会被呼召去努力和挣扎、去规划和去知道你在为什么规划。这些一直是小我思想体系中创造的方式，这些方式为你们所占据的形式带来了许多进步，却没有在最小程度上改变它们的本质。小我的所有努力都没有结束痛苦或冲突，也没有使这个幻象成为一个快乐的梦。

虽然你可能仍然感到困惑和缺乏能力去做我要求你做的事，但我有信心地说，你比以往任何时候都更满足和快乐、更平安和自由。虽然你的生活可能没有以你喜欢的方式改变，虽然它的局限性可能比以往更令人沮丧，但我也有信心地说，一种希望已被注入你内在——对你感觉需要的、以在你的日常生活中反映你已成为的新自我的变化的希望。

我们之前在《爱之课程》中谈过你的不耐烦，以及这门课程作为触发器的行为，将释放所有对未来的不耐烦。对未来的不耐烦只能通过"现在"来满足。

现在的就是现在的，尽管时间延迟似乎使我们在这一切中谈论的都成为某种未来现实的蓝图。所有会使这种时间延迟保持不变，并使现在似乎仍等待被未来取代的是必须发生的内在变化。如前所述，这种变

化与人类体验的时间束缚诱惑有关。所有这些诱惑都与"论统一性"中提出的信念有关。

你已经是已成就的。

通过说你不仅是已成就的，而且是那已成就者（The Accomplished），是在说你已经是你在寻求成为的了。因此，为了按真理生活，你必须作为那已成就者在世界中生活，并停止挣扎去成为你在真理中所是之外的其他。这种挣扎去成为你在真理中所是之外的其他，是人类体验的一种诱惑。它将以多种形式到来，所有这些都将与对你的自我不满的旧模式有关。这些诱惑将与挑战的诱惑有关，并实际上被包装在试图"完成"生活中设定目标的模式中。抵抗这些诱惑的关键根本不是抵抗，而是你已经是已成就的的观念。将这个观念保持在你心和心智的最前沿，将有助于将小我思想体系的这一方面翻译成真理的思想体系。

给予和接收在真理中合一。

通过说给予和接收在真理中合一，是在说你只缺乏你不给予的东西。对缺乏的信念是人类体验的一种诱惑。这将与你觉得自己有东西要从某个"他人"那里获得的所有情况有关。再次，这将与对自我的旧不满模式有关。它与你可能仍然持有的关于他人比你拥有更多的任何观念，或你感觉一直未实现的渴望有关。虽然你可能认为这意味着你被要求没有这些，但事实并非如此。你只是被要求给予以便你能接收，并接收以便你能给予。

在爱的法则中，没有损失只有增益。

通过说在爱的法则中没有损失只有增益，你被告诉要没有恐惧。对损失的恐惧是人类体验的一大诱惑。如果不是因为这种对损失的恐惧，你就不会觉得按真理的思想体系生活困难。这种恐惧与你对变化的观念密切相关，因此是你新开始的最大障碍。这些诱惑与一切你因害怕行动可能带来的后果而害怕去做的事有关。这些恐惧夺走了你的确定性，导致缺乏信任。抵抗这些诱惑的关键根本不是抵抗，而是在爱的法则中没有损失只有增益的观念。

特殊关系已被神圣关系取代。

通过说特殊关系已被神圣关系取代，是在说你唯一的关系是与真理的关系，你不再与幻象有关系。你对特殊关系的所有恐惧都是人类体验的诱惑。这些诱惑将与任何你认为是关系问题的问题有关。你所有的欲望、恐惧、希望和对他人的期望，都是来自你对特殊关系的旧观念的诱惑。你所有做好事、行善、帮助他人、努力让世界变得更美好的计划，都属于这个类别。你想要保护或控制的观念也是基于你对延续特殊关系必要性的观念。

现在你必须忘记维持特殊性的需要。帮助你放下这种诱惑的一个关键辅助工具是神圣关系的观念——在其中所有人都存在于统一中，并在爱的拥抱的保护中。如果你只是按"表征你在真理中的所是将创造一个新的地球天堂"这一观念生活，你可以放下任何对他人会因你新自我创造的变化而受苦的恐惧。当你以对内在上帝之爱的觉知生活时，你将

看到你不需要特殊的爱的关系。你将意识到，你现在可以在关系中分享的爱和自我，正是你在真理中想要分享的一切。你将认识到，其他人不需要你使他们特殊，因为你会看到他们是人的真理，而非你希望他们是的幻象。

所有这些诱惑在小我思想体系中一起工作，并创造了使它们似乎相互交织和包罗万象的模式。除了真理，没有什么是包罗万象的。幻象是由不形成真实联系的部分组成的，它们似乎只能相互建立在彼此之上。放下一个部分，很快所有剩余部分将崩解成它们来自的尘埃。用来粘合幻象之屋的水泥只是你的恐惧。

接受一个"部分"或一条真理，看到相反的过程发生。看到真理的思想体系如何在自身上迅速建立，并形成一个真实而真正相互关联的整体。形成真理之屋的是永恒的爱，它一直包含着你，甚至到包含你为自己制造的幻象之屋。

第章：学习中的一个错误

你为什么曾经选择遮蔽真理？正如我们已经展示的，选择在物质形式中表达自我是一个符合爱的法则的选择。不需要自我分离才能如此，但需要自我有一个可观察的形式，并与有可观察形式的他人存在于关系中。这仅仅是为了爱的表达能在物质领域中被创造和观察。

圣经中亚当和夏娃从知识树上吃果子的故事，是这个观察及其产生的判断的效果的说明。自我通过判断它所观察到的东西为异于自身，通过开始区分自我与与自我同在的创造中的一切事物，而从统一中"堕落"了。这就是为什么创造的故事包括给生物命名。它是感知的开始，以及可观察的是"异于"观察者的观念的开始。现在你们的科学正在向你们证明观察者与被观察者之间的关系——观察者无法不相互影响的关系。科学在通过其过程确定这对人类本性的意义方面还有很长的路要走，但它每天都在更接近理解万物的统一性和相互联系性。

一旦灵性采取了形式，人就存在于时间中，因为出现了对所选择体验的开始和结束的需要。因此每个形式中的自我诞生于时间中，每个形式中的自我死亡于时间之外。出生和死亡一直存在作为选择，作为有限时间体验的开始和结束。有限事物的本质是开始和结束。出生和死亡是你所看到的所有真正新的开始。

如前所述，时间是学习发生所需"时间"的度量。一个新的体验被选择了——存在于物质领域中的体验。因此，它像你现在被呼召的新开始一样是一个新的开始。它需要学习一个新的思想体系——物质的思想体系——在物质形式之前不需要的思想体系。亚当和夏娃的创造故事，以及许多其他创造故事，只讲述了一个学习物质思想体系中的"错误"——一个成为其后一切建筑块的错误。

那个错误是将上帝视为"异于"自我并与自我分离。虽然对所学到的关于物质领域中可观察之物的课程对所需体验很重要，但开始忘记不可观察之物开始了一个对真理的卸载或遗忘过程，通过对非真理在时间机制中的学习，导致了你现在存在的世界。说非真可以被学习可能听起来荒谬，但这正是在你物质形式体验期间所学到的。既然你真实的

自我无法学习非真，一个新的自我被制造了——我们称之为小我-自我。既然小我-自我无法学习真，你的真实自我必须被呼召来进行这种学习。

圣灵被呼召将这种记忆归还给心和心智。但让我再次提醒你，圣灵不是你之外的存在，而是你是谁和上帝是谁的一个方面。让我也提醒你，名称，如圣灵，只是代表所是之物的词语象征。因此想想你所知道的关于圣灵的任何故事——那些象征所是之物的故事。在这些故事中，圣灵总是被呼召将真实的自我归还给幻象的自我。一个圣灵被呼召回归你的心和心智。

你已被告诉在"论思想艺术"中，圣灵的时代已经结束，基督再临的时代已经到来。基督的名字与我的名字——耶稣的名字——相关联，因为我作为一个男人生活，心中和心智中有圣灵，因此表征了真理。许多其他以许多其他名字的人表征了真理，并在这样做时驱散了他们自己和那些跟随他们教导和榜样的人中的幻象。这发生在圣灵的时代。

圣灵，不像上帝创造者，知道幻象的存在和小我-自我的思想体系，并能在这个幻象中沟通。没有这种与小我-自我的沟通方式，学习真理的能力就无法回到你身边。圣灵的"时间"现在已经结束，因为幻象的时间被呼召结束。有限的事物有一个终点，这是幻象时间的终点。基督的回归——或者你作为你真实自我生活的能力和意愿，在真理之屋而非幻象之屋中生活——将结束幻象的时间。正如真理是真理，幻象是幻象；正如这些事物没有判断地如其所是；开始就是开始，结束就是结束。我们在这里谈论的开始与结束是相同的。圣灵的时间——或者幻象与真理之间需要沟通的时间——必须结束，以便真理成为唯一的现实。

第章：观察

那么你可能会正确地问，那些没有被圣灵教导的人将如何学习。他们现在将通过学习观察来学习。

让我们回到观察的概念，并将其与观念联系起来，正如我们在这里所说的。观察——观察自我表达的能力——是物质形式原始选择的一部分。"观察"（observance）一词已被正确地与神圣崇拜和奉献联系起来。不愿意接受或学习不可观察真理的心智，现在将接受并学习可观察的真理。这就是为什么你必须成为那种可观察的真理。

观察发生在关系中——那种不允许制造分离自我的关系。观察与原因和结果合一相关联。被观察者与观察者处于关系中，而这种关系会导致一种效果。因为这是物质体验原始选择的一部分，它是一个自然的选择来服务于我们新的目标——让你作为你是谁在人类形式中存在的奇迹。看到这多么完美有意义，因为你的人类形式是一个可观察的形式。因此最终学习将通过可观察的形式发生。这是使用你所造之物用于新目的的完美例子。这是渴望体验的完美结局，因为它是渴望体验的目标。

在物质形式中表达你是谁，将使观察你表达的心智恢复记忆。此外，你对你的兄弟姐妹的观察将恢复对他们心智和心的记忆。事实上，你

对你的兄弟姐妹的观察就是我们所称为我们新目标的奇迹。
我重复，你对你的兄弟姐妹的观察就是奇迹。
如果你观察健康而非疾病、丰盛而非贫穷、和平而非冲突、幸福而非悲伤——疾病、贫穷、冲突和悲伤对你的兄弟姐妹将不再比对你更真实。
在统一中联合的心和心智观察到真理，而曾被幻象分离的心和心智观察到幻象。
起初似乎你被要求否认你眼前看到的事实，以便观察其他东西。你必须始终记住，你的观察现在是一种崇拜和奉献的行为，你被呼召去观察真理而非幻象，无论幻象看起来多么真实。
通过这种方式，你将把你的物质形式与真理的新思想体系结合起来。你的身体，如前所述，是一个中立的形式，将以你选择让它服务你的方式服务你。它一直由你的思想体系引导。如果它不再受幻象思想体系的指导，自然会认识到它现在将受真理思想体系的指导。因此你的眼睛将学会只观察真理，甚至到看到以前似乎不可观察的东西。
我们现在也将观察和观念联系起来。观念在心智中形成。你习惯于认为你所观察的在你的心智之外形成。这是小我-思想体系的思考。真理的思想体系认识到外部世界只是内部世界的反映。因此你可以像睁着眼睛一样轻松地闭着眼睛观察。你可以通过拥有对他人健康、丰盛、和平和幸福的观念来观察。你可以在自己内在观察这些，因为它们存在于你的自我之内。存在于你之内的是被所有人共享的。这是真理的关系，它将万物联合起来，现在必须变得可观察。
第章：物质现实
当你的物质形式开始被真理的思想体系而非幻象的思想体系引导时，你不能害怕发生的变化。如果你意识到所有来自爱的将被保留，所有来自恐惧的将消逝，你会更少害怕这些变化。你不需要害怕特殊关系的结束会将你与所爱的人分离。你不需要害怕你与他人分享的快乐将不再存在。你不需要比害怕心智和精神快乐的失去更害怕物质快乐的失去。
数个世纪以来，人类认为精神的快乐会减少物质的快乐。虽然没有物质快乐仅限于物质——没有仅由物质形式感受到的快乐——来自物质事物的快乐当然仍然可以被体验和表达。这不是对物质的判断。当物质现在被呼召服务于人类所知的最伟大的学习时，这怎么可能真实？
放下这些恐惧。
数个世纪以来，物质现实一直与人类体验的诱惑联系在一起。现在让我们消除这种联系。物质形式一直被归咎于由欲望和贪婪、仇恨和恐惧、复仇和报应所做出的选择。这些东西的原因一直是小我的思想体系或心的苦涩。既然原因和结果是一体的，没有在小我思想体系或心的苦涩中诞生的相应原因，就不会在物质形式中看到结果。
这些感受可以被身体"表演出来"，并在表演出来时对其他身体造成伤害，这是对身体的责备和恐惧的原因。与生存需要相关的行为也是如此。

数个世纪以来，身体的生存需要一直未被质疑并被视为至高无上的。因此，身体的生存意志一直被归咎于源于真实和感知缺乏的所有行为。然而身体没有意志，真实自我的生存不基于它。

因为灵性生活常常与独身联系在一起，我将特别提到性结合，以抛在身后你可能有的任何恐惧——即结束性结合可能被要求。虽然你们中有些人随着对统一的更多意识可能对物质结合有更少的渴望，但有些人可能有更多的渴望，作为对那种统一的表达。两种选择都不是判断的理由。

只需要做一个区分：什么来自爱，什么来自恐惧。爱的所有表达对每个人都有最大的益处。虽然你在一段时间内可能还看不到所有不是爱的表达都是恐惧的表达，但我向你保证这是真的。因此任何行为，包括非爱的性行为，都是恐惧。所有来自恐惧的都是虚无。这意味着原因和结果不受来自恐惧的影响。你可能仍然认为痛苦和"糟糕"的行为有巨大的影响，但事实并非如此。有时候，在痛苦之后接收到的爱，或因某种苦难的原因而到来的爱，可能被视为从痛苦或苦难中学到的课程；但这就像我们关于极端的讨论一样，并非如此。

没有时间浪费在这种幻象上了。真理的思想体系在苦难中看不到价值，因此在真理中看不到它。真理的思想体系是一个不被不同目标和欲望所分裂的思想体系。它是一个统一的思想体系。它是一个单一思想、单一目标的思想体系。那个目标是开始物质形式体验的原始思想——在可观察形式中表达自我的思想。

放下所有对身体的责备，不再将它视为人类体验诱惑的源头。这些诱惑的真正源头已被揭示为存在于身体只是回应的错误信念中。身体对新思想体系的回应将在许多方面不同，没有任何方面会导致你感觉你失去了任何对你有价值的东西。

虽然其他人仍然与旧思想体系联系在一起，人类行为仍将反映似乎从身体诱惑中产生的有害行为。虽然你现在将以一种新的方式在物质形式中表征你是谁，你仍然可以看到你过去的行为表征了你相信你是谁。因此那些继续以有害方式表达自己的人深陷于关于自己的错误信念中。因为他们没有表达他们是谁，他们的表达是无意义的，在真理中没有效果，只在幻象中有效果。在真理中生活，就是生活在没有对那些生活在幻象中的人的无意义行为的恐惧中，因为他们将无法在真理之屋中产生效果。

这些课程无法在责备仍留在你的思想体系中时被教导。没有受害者应为对他们所做的暴力负责。没有病人应为他们的疾病负责。但你必须能够看到并看到现实的本来面目。正如我们告诉你新的信念和观念将导致一个新的现实，旧的信念和观念导致了旧的现实——一个即使在你完全改变之后仍将对某些人存在的现实。

这将显得比以前更不一致于一个仁慈的宇宙，因为一种现实与另一种现实之间的差异——一种直到它以可观察的方式被表征才能被看到的差异——你现在将做到。

你可能会认为这种差异会制造分裂，对仍生活在幻象中的人极其不舒

服甚至愤怒。但将更诱惑那些生活在新的中的人变得分裂、不舒服和愤怒。许多从幻象之屋中观察新的人仍然能够否认他们所看到的。想想你在过去听说过多少圣人和奇迹，却没有被感动去相信它们对你所是的本性有任何意义。这就是为什么不能再浪费时间，为什么这么多人正以尽可能最强的方式被呼召。只有当可观察的东西如此广泛地显而易见，以至于无法再被否认时，大规模的变化才会开始被看到。

你将被诱惑回到幻象之屋去聚集里面的人，并请他们加入真理的现实。但在这个基督的时代——一个新时代，一个没有平行或比较的时代——这将是不可能的。从一开始就说你的角色不会是传福音或说服。你无法在幻象的法庭上为真理辩护。

虽然这似乎使一些人没有希望，它不会使任何人没有选择。它会使唯一清晰的选择变得明显。这是一个生活在真理或幻象中的选择。仍然有许多方式可以找到通往真理的道路。但通往真理的道路将变得如此有吸引力，以至于很少有人能够抵抗。使这个选择如此有吸引力的不会是烈士和圣洁的灵魂——他们遭受各种灾难，却仍然告诉那些愿意听的人关于上帝的荣耀。使这个选择如此有吸引力的将是普通人——过着非凡的、奇迹般的和可观察的生活。

第章：苦难与观察

通过说没有时间浪费在幻象上，我们在说你将不再服务时间，而是时间将服务你。时间浪费在幻象上，因此似乎成为一个使你成为奴隶的主人。现在时间必须以一种新的方式被思考——一种与有效性有关的方式。幻象在基础上有一个虚假的原因，因此在真理中没有真正的效果。现在你的每一个思想和行动都将有效果，摆在你面前的选择将是选择你的思想和行动将在哪里产生最大效果。

虽然在幻象中没有比更多或更少有意义的概念，虽然更多或更少也是真理中陌生的概念，但在学习真理方面这些概念有道理。既然这是时间唯一的目的，也是时间唯一的度量，那么学习可以以慢速或快速发生是合理的。在学习方面没有更多或更少，就认识你一直知道的真理而言，但有不同程度的回忆，既然这是我们努力去发生的，时间可以通过用于有效性成为我们的盟友。

再次，不要让你的思想偏离到惠及和影响他人。在统一中，所有他人与你是合一的，因此你在有效性方面努力的是你自己的学习。现在，与其学习真理，你在学习如何按真理生活。这将有益于你，从而有益于所有其他人。

在"论思想艺术"中，你被要求请求一个奇迹作为学习设备。这个学习设备有两个方面。第一个是向你揭示你对奇迹的恐惧，以便你从中学习。第二个是向你保证奇迹是说服你是谁的最有效方式。

现在让我们将观察和奇迹联系起来。一个简单的例子被提供，正如经常发生的，通过观察在小我-思想体系指导下的观察，从而看到旧方式的错误，以便认识到新的完美意义。

想想你在其中观察到他人疾病或苦难的情况。同情在这种情况下是最常见的观察。你可能会被呼召流泪，用言语承认疾病或苦难有多"糟

糕"。你很可能被卷入关于如何"对抗"疾病或苦难的讨论。你很可能听到关于疾病或苦难为何发生的问题，并听到或提供关于情况不公的评论。判断从不远离这些观察。苦难，你会认为，不能被视为除了"糟糕"之外的任何东西。你只能对苦难者感到"遗憾"。然而你总是被吸引，尽管对情况的"糟糕性"有这些感受，去提供鼓励。如果情况特别严峻——意识到这也是一种判断，因为一些疾病和苦难肯定被视为比其他的更糟糕——尽管"事实上"鼓励是没有根据的，鼓励仍然被给予。然而即使你提供鼓励，你担心给予"虚假"的希望，并想知道你应该多现实，或应该假设对方多现实。你向前看，在你心目中你"观察"未来是现在的重复或一场漫长的战争，几乎没有获胜的机会。你责备自己不要否认事实，你开始与你在观察的人一起，走向死亡之门的漫长行走。所有这些行为都可以被称为你对情况的"观察"。

你似乎没有意识到所有这些都发生在关系中，关系是有意义的或能够产生效果的。你无法想象在这样的情况下不感到"糟糕"。你无法想象不提供同情。你认为相信积极结果是天真的。你听以前和类似情况下发生过的统计数字，并相信统计数字似乎告诉你的一切。你可能会"感谢上帝"提供似乎带来希望的技术，或缓解苦难的药物，你可能会祈祷上帝免除这个人免于一个似乎已经写好的未来，并认为这比按真理的法则生活更现实、更有帮助。

起初你会觉得以新的方式回应这种情况相当困难，但幻象之屋中的所有情况都呼召同样的回应——爱对爱的回应。你为什么认为相信苦难是爱的？你难道没有开始看到这样做你只是在强化它？你甚至可能称之为它的"事实"？难道你不能问自己通过提供一种新的观察方式会造成什么伤害吗？

虽然你不需要以与同情不一致的方式行动，甚至不需要用言语表达你的新信念，但你被直接告诉，没有情况应该呼召你放弃它们。

你的新思想体系不与"如果这，那么那"性质的信念相连。看看你周围的所有例子。过着你所谓健康生活的人像过着不健康生活的人一样容易患疾病和事故。"好"人像"坏"人一样遭受灾难。我不是在呼召你去另一个版本的善良或心理健康，去可视化或积极思考的练习。我呼召你按真理生活，永远不要否认它。不要把任何情况视为放弃它的理由。是的，我在为你提供帮助你如何按真理生活的手段，但手段不是目的，永远不应混淆。你的观察应留在原因，而非偏离到效果。

奇迹不是目的，而只是按真理生活的手段。奇迹不是被呼召来在特定情况下产生特定结果的。它们是被呼召来生活的，就像真理被呼召来生活一样。不是因为渴望一个结果，而是因为那是你是谁，因为你认识到你不能再是、生活或思考作为你在真理中所是之外的其他。这就是你的学习必须多么彻底。它必须是一种不随幻象情况而改变的学习，而是不变的以适应真理的情况。

你不能再回到幻象之屋，甚至不能在它内部引起爆炸。你已经走出了这个房子，被呼召不要回去。不背对真理、上帝或爱。

你所爱的人还会受苦吗？很多人可能还会。但不会得到你的帮助。在

你有帮助下，会有更多人看到苦难的终结吗？很多人会。苦难的终结会是你努力的目标吗？不。这不是你的工作。这不是关于你的努力。这是关于你的观察。你对爱的法则的观察。你的观察应留在原因，而非偏离到效果——那些已诞生原因和结果在真理中合一这一观念之人的生活方式。

我感谢你对成为世界救世主和结束她苦难的强烈渴望。我感谢你的同情和你愿意为世界服务。但我从平安中呼召你，并要求你与我一起留在平安中，不要让世界的苦难将你从平安中呼召出来。当这些世界之事威胁要将你从你的平安中呼召出来时，你必须提醒自己，只有从上帝的平安中，你的全心全意和我们的统一才能实现。

我亲爱的基督兄弟姐妹们，不要让任何事呼召你回到旧的方式。它们不管用！向幻象之屋中的人提供服务，是向暂时的提供暂时的，而呼召你向永恒的提供永恒的。新方式将在任何找到愿心的地方起作用。你不能通过加入他们来呼召他人放弃他们在幻象中生活的意愿！你只能通过从统一中呼召他们来呼召他人愿意放下幻象并开始回家的旅程——走向统一。只有你已经在那里，你才能从统一中呼召他们！

这些呼召从爱到爱发出。不是你的口舌之言将被听到，也不是你心智的语言将被回应。是你心中的爱将发出呼召。当它被听到，你的兄弟姐妹向你伸出手时，你所需要的就是一点点愿心。你只需要打开爱可以进入的门。

因此我们回到观察——爱对爱的观察。不要看到爱不会让你看到的东西。转离幻象的黑暗方式，让真理的光为所有人照耀。保持你是谁，继续在每一种情况下按爱的法则生活，你就将爱带到每一种情况。不要被那些看不见、不愿提供愿心的人所气馁或沮丧。只要知道这些不是交给你带到爱的人，并相信没有人会永远迷失于他自己的自我。

你是这个新世界的先驱。它的存在本身将吸引他人，每个人都会发现入场费是他们愿意抛下旧的。这是他们必须自由给予的代价，不能从他们那里被敲诈，不能从你选择的特殊人那里，也不能从任何人那里。因此你被释放了从从未打算放在你身上的负担，即使它是你可能会自由选择的负担。你的任务是创造新世界并使之可观察，而不是为它招募他人。

因此，苦难或疾病的情况与其他每一种情况相同。你将遇到真理或幻象，没有其他，因为没有其他。所有情况只有一个呼召——从爱到爱的呼召，欢迎所有人在真理中生活的呼召。

第章：真实自我的身份

真理不是一套事实。写下的真理不是真理，只是将真理排列成语言。你有一张出生证明，陈述关于你出生的真理。出生证明不是真理，而是真理的象征。

真理不是象征性的。它就是（It is）。它对每个人都是相同的。

真理没有两面。真理不只一个。只有一个真理。

真理不是一个概念。它是真实的。它是所有真实的东西。

你真实的自我存在于真理中。它不存在于幻象中。

你的个人自我存在于幻象中。它被称为个人自我，因为它附着于一个人。一个人是诞生于时间中的存在，一个存在在时间中开始并将在时间中结束。

个人自我和真实自我一起存在的唯一手段，是真理在时间中被生活。为了让真理在时间中被生活，你必须忘记你的不确定，并对真理有确定性。

这种确定性对你来说是反感的。你认为相信一个真理就是否认其他真理。只有一个真理。非真理现在必须被否认。

这对你来说将听起来不宽容。这是一种对幻象不宽容的立场。你不能再看到幻象，因为它不再在那里了！这就是你如何与它共处。你必须像你曾经与真理共处一样与它共处。你必须发现它是不可观察的！它必须只成为一个概念。幻象是一套事实，或者换句话说，是一套信息。这些事实会改变，对一个人意味着一种，对另一个人意味着另一种。幻象是象征性的。而且更重要的是，它象征什么都不是，因为它不象征所是的！

这是你的难题。当你从未知道所是的，你就从未能够确定。你对确定性没有经验，除了——这是一个关键的除了——你对你自己身份的确定性——这门课程已证明错误的身份。这个身份已被视为你的个人自我。因此你的个人自我是你唯一有经验可以用于新目的的地方。

即使这种经验是小我-自我的经验，它仍然是一种接近确定性的经验，就像你所能够的那样，简单因为你不能没有身份而存在。你可以将这视为对事实和信息的确定性，因为这些关于你自己的东西很少有人怀疑过。那些有理由怀疑自己出生情况的人常常被发现这些未知情况的渴望所吞噬。因为你的出生、你的名字、你家庭的历史和你一生的积累经验，是你用来感受你对个人自我确定性的东西。你将自己识别为男性或女性、已婚或单身、同性恋或异性恋。你可能称自己为中国人或黎巴嫩人或美国人、黑人或白人或印第安人。你的个人自我可能被你称之为自己的这些事物深深影响，也可能影响最小。

而且比这些更重要的是，虽然这并不常被视为使你确定个人自我的部分，是你心智的思想——这些思想虽然确实可变，但在很少有事物像你的名字和原生家庭一样被明确声称是你自己的。即使是你们中最物质主义的人也很少将形式中获得的作为身份的一部分。你获得的非形式的东西，然而，你已添加到你所确定的少数观念中。获得的学位或发展的才能被视为你身份的一部分，作为你是谁的一部分。

信念也是如此。你们中许多人有宗教身份以及职业身份。你们中许多人有政治或哲学身份。你可能称自己为基督徒或医生或民主党人。你可能持有强烈信念，比如反对死刑或支持平等权利或环境保护。而且你可能，即使认识到——你确实认识到——这些信念会改变，让自己遵守属于你信念系统的行为。你认为这些东西是构成你整体——你的个人自我的一部分。

因此可以看到你的个人自我有几个方面：一个历史方面，一个我们称之为自我形象的方面，和一个与信念有关的方面。

历史方面基于你的原生家庭及其历史，以及你从出生以来所过的生活。自我形象方面基于你的种族、民族、文化、体型和大小、性别和性偏好等等。与信念有关的方面与你关于你生活的世界和你觉得你选择在该世界中成为的"类型"的思考和观念有关。无论你是否思考过你持有这些关于自己的观念的相互联系，它们都存在。你的世界观和你对个人自我的观点是不可分割地联系在一起的。换句话说，你出生的世界，尽管与所有其他人类出生在同一个世界，也与所有其他人类的世界不同。而且更重要的是，你在那个世界中的体验也与所有其他人类的体验不同。

所有这些都促成了你是一个分离存在的观念，因此无法真正理解或认识你的兄弟姐妹——那些个人自我和世界观不可能与你不同的那些人——那些思想肯定像你自己一样独特和分离的人。

然而现在，你被呼召接受你真正的身份，即使你保留你个人自我的形式。既然你真正的身份是一个存在于统一中的自我，而你的个人自我身份是一个存在于分离中的自我，这似乎是不可能的。即使你的信念系统已经改变，你相信你存在于统一中，我们上面列举的所有东西将挑战这些信念，除非你能在新的光中看到它们。无论你相信什么，只要你有一个与所有其他人不同的身体，一个将你与一些人区分开来却又将你与一些人联系起来的名字，一个将你与其他国籍分离的国籍，一个将你与"相反的"性分离的性别，统一将只像一个信念。

因此，关于你的个人自我的某些东西必须被接受为你形式的方面，并停止被接受为你身份的方面。这将使你的存在在一段时间内似乎有更多二元性，当你将观察向前带到对你个人自我的观察时。正如本论著开头所说，到本论著学习完成时，个人自我将继续只作为你呈现给他人的自我而存在。它将只是一个表征。它将只表征真理。它将不再被视为你的身份，而是作为表征你的身份——一个与分离心智的思想或物质身体的环境无关的身份。

然而，可能看起来矛盾的是，我说过我们也可以使用你对自己身份感到的确定性来服务我们的新目的——允许你作为你是谁在人类形式中存在的奇迹。你可能正确地问道，当你停止像往常一样识别自己时，你如何能使用你唯一确定过的身份来服务新目的？

答案也将看起来矛盾，因为答案在于认识到你以前的身份无关紧要，即使认识到它将服务你的新目的。此外，这个看似矛盾的答案甚至有两个方面。一个是你对个人自我身份的确定性将随着确定性被翻译成真理的思想体系而有用，并帮助你对你真正身份变得确定。第二个是，你似乎拥有的差异本身将被某些人视为相同性，并将吸引他们到你和你现在将表征的真理。

虽然这被称为基督的时代，但它显然不再是耶稣基督的时代。我的时代来了，我的时代结束了。一个由童贞女母亲所生的单一婴儿能改变世界的时代已经过去了。世界现在相当简单更大，你的个人自我身份被远比历史、远比将东方与西方分开的海洋更分裂。这就是为什么这种回归自我的呼召被广泛传播，为什么它出去到像你一样卑微和平凡

的人。这个呼召没有排他性。它不排斥任何种族或宗教，也不排斥任何一种性取向。它只呼召所有人走向爱，生活在真理的丰盛中。

换句话说，对于那些寻求真理的人来说，没有牧师或上师可以求助，这并不重要。一个黑人不会转向白人，一个穆斯林不会转向基督徒，这也不重要。一个年轻人会转向同龄人还是转向年长者，这也不重要。然而，有人会看到你，并看到你与他或她没有太大区别，这很重要。有人会看着你，被看到在那里反映的他或她自己的真理所吸引，这很重要。我在说的是，你的差异可以服务我们的目的，直到差异不再被看到。我在说的是，你可以对你的个人自我保持自信，知道你的个人自我将服务你注定要服务的人。你视为失败或弱点的东西，与你的成功和优势一样有价值。将你分离的东西也将联合你。

不是说任何人应该或将继续对超越所有明显差异障碍——如种族和宗教的障碍——的统一性视而不见。只是说它们不重要。一个人是否转向"像"他或她自己的人来寻找真理，或一个人是否转向一个完全"不像"他或她自己的人来寻找真理，都不重要。正如已经多次说过的，愿心是起点，可以肯定的是，一个人愿意的地方另一个人可能不愿意。

没有"其他"人能跟随为你而设的呼召。没有其他能给出你注定要给出的回应。不要做任何虚假的计划，将你的力量交给比你更熟悉这门课程的其他人，让他们成为只有你能成为的救世主。不要认为只有那些比你更大胆、或比你说话更雄辩、或比你更好地体现善良和圣洁生活的人才会引领他人跟随的道路。不要屈从于需要一个特殊人物的观念，也不要将任何你不会为自己声称的角色给予任何人。不需要领袖和追随者。这显然是一种旧的思维方式。虽然没有人被呼召传福音，但所有人被平等地呼召去表征真理和观察真理。你们每个人将以对你独特的、与你所是相关的方式做到这一点，这需要进一步处理，并被视为与个人自我和自我的关系、真理及其表征和观察的关系。

第章：可观察形式中的真实自我

虽然这些论著的整个目的是回答"如何处理你学到的东西"这个问题，但这很可能仍然是你的心和心智中最重要的问题。虽然你可能开始形成关于按真理生活意味着什么的观念，但这些观念可能似乎与你当前的生活没有太多相关性或关系。虽然你可能会高兴地知道你没有被呼召去传福音甚至去领导角色，你知道你被呼召去做某件事，并认为你还不知道那是什么。你认为被要求简单地"按真理生活"不可能足够。你想知道按真理生活将带你去哪个方向，因为你的生活肯定必须改变。这门课程中提出的教义——即内在影响外在——似乎证明你将不再被允许过你一直过的"分离"生活或私人生活。

肯定已经有一些人被呼召不仅表征他们真实的自我，而且将这门课程表征给世界。如果不是这样，你就不会在学习这门课程。它不会可用，也不会为你知道。所以即使我说没有人被呼召去领导，虽然我确实这么说了，不呼召领导者聚集追随者，我并不意味着要劝阻你们中任何感觉被呼召用你的生活和工作来表征本课程及其教导的人。那些感到这种呼召的人肯定是被需要的。你们每个人都会发现分享这门课

程是最容易分享你所学到的东西的方式之一。你几乎肯定会感到渴望分享它，并在任何你能这样做的时候感到喜悦。但你们中有些人会发现你除了提一下这门课程作为引导你走向真理的教导之一或唯一教导之外，什么都不做。

你是真理的一个美丽表征，不可能是其他。你可以将这种美丽带到任何职业中，带到你目前正在做的事情或你一直梦想做的事情中。无论你去哪里，无论你做什么，真理将与你同在。你不需要制服、头衔或特定角色来做到这一点。

既然你的个人自我一直意味着表征你是谁的真理，你是谁的种子就种在那里，就在你一直是的自我中。然而，在你之内一直有一种创造性的张力——在接受你是谁和成为你想成为的人之间。如果你无法将这门课程的两个教义整合到你的新现实中，这种张力将继续存在。一个是经常重复的"辞去作为你自己的教师"的告诫。另一个是停止所有比较行为的能力。

"辞去作为你自己的教师"的告诫起源于《奇迹课程》并在这里进一步发展。伴随这种辞职的是接收而非规划的概念。你感觉需要一个特定角色，或有一个你需要意识到的特定事情要做，是曾统治你心智的规划过程的模式的功能。愿意接收而非规划，就是打破规划的模式。

接收不是一种消极状态，也不是你们中大多数人熟悉的状态。虽然你不能"努力"去接收，虽然我也不要求你"努力"打破规划的模式，我确实要求你放下它，并用观察取代它。

观察是接收的积极状态，一种不限于接收的状态，而是一种给予和接收合一的状态。观察，正如我在这里所说的和教导的，使你与所观察的合一。与你所观察的合一，使你认识正确的回应。正是在正确回应中，你将知道该做什么。

计划只会干扰你对所被给予观察之物的回应。你能闭着眼睛做的观察是对"所是"的观察。这将与我们将在下一部论著中更多谈论的创造未来模式有关。

你现在不耐烦地想要进入下一个层次——某种新事物的层次——将让你参与"做某事"的层次——将为你内在积累的兴奋提供出口的层次。你已准备好不再关心个人自我，你的注意力已开始从这个话题上移开，即使它正在被结束。

这是必要的，以便你会认识到你已准备好离开个人自我和个人自我的关切。你已经需要对过去的无聊、对过去方式的厌倦、对个人性质事务的不感兴趣。这种准备正是我现在呼召你注意的，当我用关于观察你新自我的课程来完成这部论著时。

停止所有比较行为的能力将从对你新自我的观察中升起，因为你无法观察你的新自我而不观察一直存在的真理。一直存在的真理是它存在。我们是一体，一个自我。对一个人将与之相关；没有比较是可能的。你将认识到差异只在于对真理的表达和表征，绝不在真理本身。

我现在带你回到我早前所说的创造性张力——在接受所是的和渴望将是的之间的张力。将"创造性"和"张力"这两个词联系起来是由你生活

其中的二元论世界引起的，一个"所是的"和"将是的"之间存在时间延迟的世界。你在阅读这些词时可能想到，这种创造性张力不一定是一件好事。你不知道如何在不用这种张力的情况下超越过去走向未来。你还不相信所是的。

观察，无论是对你自己的观察还是对你渴望之物的观察，都是在此时此地发生的行动，并将所是的带入存在。你相信没有在此时此地与你一起出现的东西不存在，并将其放在一个单独的类别中——一个只存在于二元论幻象世界中的类别，在这里和现在是分离的。在新世界中，真理统治的世界中，没有引起张力的原因，因为没有幻象世界——在那里所是与将是的分离。

对你渴望之物的观察，我们称之为"闭眼"观察，可以比作祈祷，从而比作奇迹。这正是结束二元性之门并将所是与将是的分离的世界封在门外的奇迹。你对你渴望之物的观察是对所是的观察，因为你的渴望是上帝的，你现在渴望的，与你在本课程早期阶段会渴望的相反，是上帝的旨意。你现在渴望的是上帝的旨意，因为它是你真正的渴望，你的意志和上帝的意志合一。

因此创造性张力可以从观察的创造性行为中移除，而没有任何形式的损失。创造性张力不仅作为时间二元性的产物存在，也作为不信任的产物存在。它是一种存在于渴望与成就之间的张力——告诉你你也许能实现你的渴望，但你也可能不能。认识到这种机会游戏是旧思想体系的一种模式，需要被确定性取代。如果你喜欢机会游戏，玩一个真正的游戏并享受乐趣。不要将这种态度带入你的新思想体系或你的新生活。如果你厌倦了旧的，愿意完成旧的。

因此我们以这种对旧的不耐烦和观察——对个人自我的最终观察——来结束。你创造了你的个人自我，只有你能用创造的视野来看待这个个人自我，重新创造个人自我，在其中看到所有将服务新的东西，并且只有将服务新的东西。

以最后一次爱和奉献的行为观察个人自我，并在这样做时，将个人自我转化为对真理的表征。认识到我们所谓的"闭眼"观察，实际上是对超越个人自我的自我的观察。呼召观察就是呼召你真实自我的视野。呼召你真实自我的视野，就是呼召你真实的自我进入可观察的形式。将真实自我呼召进可观察的形式，是旧的结束和新的开始。

拥抱新的，正如新的拥抱你。新的只是一直存在的真理。带着只对真理的不耐烦去生活真理。将这种不耐烦作为对最终课程——关于创造新的课程——的渴望，持守于你的自我。

论新事物·第四部论著

第章：万物皆被拣选

让我告诉你这部论著不会是关于什么的。它不会是预测性的。它不会遗漏任何人。它不会诉诸恐惧，也不会给你恐惧的理由。它不会是关于工具的，也不会告诉你有些人有成就的工具而其他人没有。它将继续从拥抱内部的视角——一个包容一切的拥抱和视角。

然而，它将是结论性的。它将以一种让一些人感到不舒服的方式把真

理从幻象中分离出来。它将像之前的论著一样，继续挑战你以前的观念和信念。但这样做只是为了达到一种你能赖以生活的确定性结论。

在这样做时，它可能看起来好像有些人会被遗漏，好像你被告知你能实现许多其他人尝试过但未能实现的东西。这些是会让你们中许多人感到不适的观念类型，因为你仍然难以相信自己的价值，尤其是相信自己的被拣选性。正是这种被拣选的观念，会让你的心智得出有些人现在没有被拣选、过去很多人没有被拣选的结论。

你能选择不可供选择的东西吗？你能选择拥有他人的财产吗？占有别人的丈夫或妻子？选择不是索取。选择意味着关系。就像考试中有答案可以选择一样，有些正确有些错误，有些答案不被提供选择，因为它们与问题无关。所有的诫命和所有世界宗教的信念，都与这种选择的观念有关——一种你们都被赋予的自由意志的过程。

一个问题已被提出，一个回应正被等待。你愿意被拣选吗？你愿意成为上帝的选民吗？所有人都被问了。你的答案是什么？

你可能会问，为什么使用"拣选"这样的词，而许多其他词也可以，当被拣选的概念充满了如此多关于排他性的错误观念时？我特别使用这个词，因为它在历史上有先例。许多不同的群体相信他们是上帝、佛陀或穆罕默德的选民。这一代的许多人相信他们是被拣选的一代。两种思维方式都没有错。万物皆被拣选。

一个基本的例子可能是有用的。在许多国家，所有人都被给予上学的机会。这可以同样容易地表述为所有人都被拣选接受教育。有些人可能将此视为缺乏选择，说任何强制性的东西都不允许选择的空间。在他们对强制性的被拣选性或机会的叛逆中，他们可能很容易选择不学习。然而，生命的本质是学习，如果他们在学校不学所教的东西，他们会默认学习学校不教的东西。如果你能无判断地考虑这个例子，你可以简单地将其视为一个选择。

正如目前在许多学校系统中清晰可见的那样，选择不学学校所教的东西，当被许多人采纳时，变成了教育的危机，要求教育改变。它可能标志着所教的东西不再相关，或者教授相关东西的方式不再有效。它可能是关于手段或内容的选择，是出于恐惧或爱的选择。但换句话说，没有缺乏选择。选择总是被做出的。接受或拒绝、说是或说不、学这个或学那个、现在学或以后学的选择。

但似乎只有"受过教育"的选择和"未受过教育"的选择之间的区别。你们中许多人可能会回顾过去做出的选择并说："如果我当时知道这个或那个，我会做出不同的选择。"选择是认识的方式。没有一个选择不是这样。没有一个选择曾将任何人排除在认识他或她所选课程之外。

这个课程是强制性的，因此有些人已经并将继续反叛它。那些不选择从课程中学习的人，像学生一样，将通过非课程的方式学习，因为他们选择了另一种学习方式。手段是这里所说的。但所有手段都是为了一个目的。所有人都将学习同样的内容，因为万物皆被拣选；所有学习，无论手段如何，最终都会引导他们走向他们是谁的真理。

现在摆在你面前的选择关乎你要去认识什么。这门课程始终在问的问

题是，你是否愿意选择现在就去认识你的自我和上帝。这与被问到你是否愿意成为上帝的选民是一样的。这是自时间存在以来一直被问的同样问题。有些人选择直接认识自己和上帝。另一些人选择间接认识自己和上帝。这是仅有的两种选择——真理与幻象、恐惧与爱、统一与分离、现在与以后之间的选择。你必须理解的是，所有选择都会导向对自我和上帝的认识，因为没有不被提供的选择不是这样的。万物皆被拣选，因此不可能不是这样。但与此同时，必须看到你的选择在时间中很重要，即使最终所有人都会做出同样的选择。

正如"论个人自我"中所说，即使是幻象之屋也被包含在爱、上帝、真理的拥抱中。这听起来排他吗？拥抱是包容的。万物皆被拣选。

然而，正如你们中许多人本能地感受到的那样，现在有些东西不同了。你开始变得兴奋，感觉到某种不同的东西是可能的；你也许能够实现别人未能实现的；这个时代可能与其他任何时代都不同。即使你开始试探性地让这种兴奋增长，你对你的种族、物种和过去的忠诚也会阻碍你的兴奋。如果你开始相信可能的东西是可能的，并且一直是可能的，你是否要看待所有在你之前来的人为失败者？未来的种子是否一直潜伏在过去？它是否能在数百或数千年前被无数比你更有价值的灵魂激活，并开启地球天堂的时代，结束早已开始的苦难？许多人本可以得救却没有。这在你的想象中一定显得多么反复无常。一个多么善变的宇宙。一个多么反常的上帝。如果结束苦难和恐惧一直是可能的，并且现在是可能的，为什么它还没有实现？为什么它一直没有被知道？什么可能让你相信它现在能实现，而以前没有实现？

唯一的答案似乎在于进化法则——人类缓慢的学习和适应过程。这肯定是一个可能的答案，也能安抚你的内疚和不确定、你对相信自己和这个作为结束所有时间之时代的恐惧。这个时代一定有些不同，存在于其中的人的能力。一定是你们的科学或技术、你们先进的心智能力，甚至你们的闲暇时间开启了这种机会。唯一的替代方案似乎是这一定只是被拣选的时代，而你们是被拣选的民族。如果被拣选的时代是两千年前，自那以后生命就会不同。如果耶稣基督是被拣选的那一位，他的生命就会改变世界。如果以色列人是被拣选的民族，他们就不会遭受那么多灾难。因此拣选的观念再次抬头，并将"万物皆被拣选"这一简单陈述包裹在困惑中。

这部论著将寻求驱散这种困惑，以便你不再有困惑，只有确定性。唯一能驱散这种困惑并带给你创造新世界所需确定性的，是对创造和你作为创造者和被造者的角色的理解。

正如"论个人自我"中所说，所有责备的观念必须从你身上消失。因此，你被要求不要带着责备回顾过去，因为没有这样的责备理由。没有回顾过去的理由，因为真理存在于当下。这等同于说真理存在于你之内。正是在这方面，时间不是真实的，当你开始按真理生活时，时间将不再对你真实。正是在这方面，过去的真理仍然活着，而过去的幻象从未存在过。

这个时代与似乎已经过去的时代之间的区别已经被陈述为圣灵时代与

基督时代之间的区别。这也已被重申为通过对比学习与通过观察学习之间的区别。这里进一步陈述为通过对比和间接沟通学习与通过观察和直接沟通或体验学习之间的区别。同样的真理一直存在，但认识真理的手段选择已经转变。万物皆被拣选，万物皆被拣选。

你已通过选择上帝完成了上帝拣选你的行为。这就是所有被拣选的民族在时间中的全部——那些像上帝拣选他们一样选择上帝的人。你已选择上帝并选择了一种新的认识真理的手段——基督意识的手段，这开启了新时代。

许多人通过间接手段认识了真理，并通过同样间接的手段分享了他们所认识的。这是学习和在关系中分享的本质。手段和目的相同。原因和结果相同。这些传递真理的间接手段导致了你们在科学和技术上的进步，以及你们心智、心和感官的精炼，而非相反。你们的祖先为你们提供了巨大的服务。在他们可用的手段中——在选定的意识与圣灵在统一中联合的选定手段中——他们间接传递了他们所认识的一切。这种间接的沟通方式是教会存在的原因，这些方式也很好地服务了你们。

但这些间接的沟通方式留下了很多解释空间。对间接接收的真理的不同解释导致了不同的宗教和不同的信念体系，按照时代的方式——通过对比学习的方式——通过异议提供了对比。一个人相信的善变成了另一个人战斗的恶，在对比中学习确实发生了，并一直持续到今天。通过看到你感知为善与恶之间的对比，你学到了很多关于真理本质的东西。

你现在已从这种意识状态中学到了所有能学到的东西，并且你已表达了你愿意以新的方式学习。新的方式就在这里。如果你现在要直接学习，你也要直接分享。这是在关系中学习的方式。手段和目的相同。原因和结果相同。

你已经感觉到这种转变的到来，世界也是如此。这就是我们所说的渴望——作为爱存在的证明和你存在于统一状态而非分离状态中的证明。这种渴望呼召你走向圣灵时代意识状态的极限。这种极限像一个催化剂一样作用于你，创造了对新的渴望。它导致了你对个人自我的不耐烦、对科学和技术中新学习所似乎提供的一切的获得的不耐烦。它导致了你对意义和目的的日益增长的渴望。它导致了你终于准备好静止你的恐惧——那种曾经阻止现在可用的直接和可观察学习的恐惧。

尽管世界和其中人民的状态在外观上可能看起来与你们祖先的世界没有太大改变，尽管已经发生了学习的进步，但它是一个不同的世界。你一直不知道你兄弟姐妹心中的秘密渴望，也不知道它与你的渴望相配。你可能已经看到这种渴望驱使他们做出的行为，并错误地认为现在在这里的新时代是纯真日子的终结。你可能认为能够如此清晰地看到善与恶之间的对比是有利的，而现在觉得这些区别变得越来越模糊。有些人渴望回到不久前的日子——那时对与错之间的区别似乎更确定。但正是这些边缘的模糊化，一直是正在发生的意识转变的先兆

和迹象。
全世界的人都在要求直接通过体验学习，并对中介的课程说"不再"。在你内在成长的东西也在你的孩子内在成长，他们不仅准备好了，而且要求通过观察和直接沟通或体验来学习。许多尚未成熟的人已出生在基督时代，不适合圣灵时代或意识。
在短时间内，一个重叠正在发生，在此期间那些无法让自己意识到新意识状态的人正在抵制它，再次间接地。有些人用麻痹心灵和精神的活动来占据自己，以屏蔽它，选择在他们所生活的意识状态中死亡。另一些人不想直接体验真理，只想体验体验。他们正处于绝望的阵痛中，想在屈服于真理的牵引并在那里安定之前，尝试一切。但所有人都已意识到一种新的体验正在等待，他们站在选择的门槛上。
那些出生在基督时代的人将不满足于任何低于真理的东西，并将很快开始认真寻找它。即使小我-自我也将被这些人清晰感知，他们不会想要它作为自己的身份，而只会在另一个身份被提供之前接受它。
让我重复，在圣灵时代，有些人能够通过这种意识状态的间接手段认识自己和上帝，并通过间接手段传递他们所学的。更少人能够达到直接沟通可能的那种意识状态，直接认识自己和上帝，并通过直接手段传递这种学习。我在说的是，那些仍然没有意识到新意识的人并非不可能认识自己和上帝，并继续通过间接手段或间接沟通和对比传递他们的学习。但这也意味着绝大多数人将意识到新的意识状态，学习将通过观察和直接沟通或体验直接通过他们传递。它意味着出生在圣灵时代的最后一代将度过他们的生命，很快所有留在地球上的人都将是出生在基督时代的人。
这是你今天所存在的世界状态的真理。
第章：共享的视野
外在寻求正在转向内在。内在或内部发现正在转向外在。这是一个逆转，一个全球范围内发生的极性逆转，外部和内部都是如此。它正在发生。它不是预测性的。我从来不是、也永远不会是预测性的，因为我是基督意识。基督意识是对所是的觉知。只有对所是的觉知——一种不构想过去和将来之物的觉知——才能与此时此地真理中的统一和平共处。
让我再次重复并强调我的陈述：曾经你在寻求中向外转，并将你外部感知到的反映在内；现在你向内转，并将你内在发现的东西向外反映。你内在发现的东西以一种你外部感知到的东西所不是的方式。
我一直是基督意识之道作为通往自我和上帝之道的倡导者。
在我之前，没有回归上帝和自我的道路或过程。那是人类在旷野中流浪的时代。我作为道路的表征或示范而来。这就是为什么我被称为"道路、真理和生命"。我来是为了展示通向基督意识的道路——那是通向上帝和自我的道路。但我也来是为了提供一个中介，因为这是被渴望的——在人类或遗忘的自我与神圣或被记住的自我之间的桥梁。人耶稣是中介者，他通过呼召圣灵以神圣或被记住的自我之灵充满人类或遗忘的自我，开启了圣灵的时代。虽然上帝从未抛弃那些在地球上播

种的人类，但人类处于遗忘自我的状态中，因为他们的恐惧而无法认识上帝。我揭示了一位爱的上帝，而圣灵提供了与上帝共融或沟通的间接且不那么可怕的手段。

地球上的人民，以及所有被造之物，一直是上帝所爱的，因为爱是创造的手段。地球上的人民，以及所有被造之物，是通过合一和关系被创造的。通过合一和关系的创造仍然是道路，而道路已进入其丰满的时代。

长久以来占据你的生产现在将服务你，当你将你的生产和繁殖本能转向关系和合一的生产与繁殖。

但在我们继续前进之前，我必须回到并驱散你对自己优于前人的任何幻象。那些前人没有意识到他们的真实本性，并不意味着它不存在；还有其他人生活在你们中间，在这个时代不会意识到他们的真实本性，并不意味着它不存在于他们之内。你不比任何曾经或现在或将来的任何人更被成就。你是谁的真理，与从时间开始到时间结束所有兄弟姐妹的真理一样被成就。任何告诉你在种类或时间上更优越的文本都不是在说真理。这就是为什么我们从被拣选者开始，并将一次又一次地回到"万物皆被拣选"的陈述。

我强调这一点，因为只要像"更多"和"更好"这样的观念仍在你之内，你就实际上无法继续走向完全的觉知。正如我之前所说，除非你愿意在觉知方面谈论进化，否则这不是关于进化。你必须认识到，如果你用真正的视野看到任何时代任何人类的眼睛和心，你会在那里看到已成就的自我。你不能带着判断向前走，当你继续相信一个使你比前人更好的进化过程时，你在携带判断。当你继续相信被拣选意味着有些人不被拣选时，你在携带判断。当你继续相信最后审判会将善与恶分开时，你在携带判断。

我也强调这一点，因为你们中熟悉《圣经》的人，听到诸如时间终结或时间丰满之类的词时，会想到圣经中时间终结的预测。我谈到这一点，因为它在你觉知中，因为有许多关于这个时代作为审判时代、将选民与其他所有人分开的虚假解释。万物皆被拣选。万物都是以爱和无判断被拣选的。

分离的观念是与统一观念不一致的观念。如果你进入这个新时代，认为这个新时代会将你与他人分离，或使你作为被拣选者而分离，你将不会完全意识到新时代。对新的完全觉知是这部论著寻求实现的，因此有必要强调这些会阻止你觉知的错误观念。如果你认为你能以判断观察，你就不理解"论个人自我"中提供的观察定义。

成为第一并不意味着更好。我是第一个展示你能成为什么的人，并不意味着我比你更好。就像在你们的体育赛事中，"第一"被鼓掌，很快新纪录取代了创纪录的第一；就像必须有人"第一"飞飞机或登陆月球，第一意味着将会有第二和第三。对那些首次取得任何有价值成就的人给予关注和尊重，只是一种呼召所有其他人知道他们能成就什么的方式。一个人可能想要打破体育纪录，另一个人可能想要跟随第一个进入太空的人，而想要打破体育纪录的人可能对跟随第一个进入太

空的人没有兴趣，反之亦然，然而一个人成就的只是为他人打开了门，这对你是已知的。即使那些在飞行刚实现时不想坐飞机的人，后来也坐过飞机。

同样，那些取得"第一名"的人这样做时意识到他们短暂占据的"位置"是有限的，其他人很快就会做同样的事，而那些在时间中跟随的人将更容易、更少努力、甚至更大成功。他们可能在一段时间内认为自己"更好"，但那些这样做的人会因他们的时刻过去而深感失望。尽管需要信心来达到他们期望的目的，但大多数这样成就并成为第一个创纪录、发现或发明新事物的人，并不认为自己"更好"，因为他们的目标不是比任何人更好，而是比他们自己更好。当然许多人渴望成为"最好的"，作为荣耀小我的手段，但这些少数人成功了，因为小我不能被荣耀。

因此，即使现在你也必须审视你的意图，并从中移除所有属于旧方式的观念。如果你仍然有兴趣荣耀小我，你就不会在这里，但你对自己也还没有完全确定，在你的不确定中，仍然受旧思维模式的影响。其中许多模式我不担心，因为它们会随着你对新的觉知增长而自行消逝。但这些我停留的少数模式会阻止你对新的觉知增长，因此必须被自觉地抛在身后。

由于过去的模式，你很难相信你被拣选成为新时代的先驱，而不相信你是特殊的。这是我们努力驱散你特殊性观念的众多原因之一。让我们澄清"万物皆被拣选"这一陈述中所隐含的非特殊性的最佳手段之一，是通过对你自己的观察。

观察自我表达的能力，是这种被拣选体验的原始原因之一。现在观察你所是的自我和你一直以来的自我的表达。虽然你现在与童年时不同，与几年前不同，与开始学习这门课程时不同，但你不是你一直所是之外的其他。你现在是谁，在童年时就存在，在自那以后的岁月中存在，在开始学习这门课程之前也存在。你现在对自己的自我的觉知在过去并不存在，但你现在确实可以怀着观察者的奉献看到，你现在是的自我确实存在，而你是谁的真理一直是。

那么，你怎么可能观察任何其他人而不认识到他们是谁的真理是存在的，即使它似乎不存在？这就是你被呼召的观察者奉献的力量——原因及其效果的力量。这是你现在内在拥有的力量——观察真理而非幻象的力量。这是观察"所是"的力量。这是基督意识。

我重复，这是观察"所是"的力量。它不是关于观察一种潜力——如果你的兄弟姐妹只是遵循向你展示的道路，他们可能成为什么。它是关于观察所是的。观察所是的的力量，是将你与你的兄弟姐妹联合而非分离的力量。没有这种统一，就没有力量。你不能看到"他人"是他们所是之外的其他，而知道你的力量。你必须像我一样看，看到万物皆被拣选。

只有从这种共享的视野、这种对"所是"的观察中，你才能开始通过统一和关系产生统一和关系。

这就是为什么长久以来一直说你不是被呼召去传福音或说服任何人相

信这门课程的好处。这只是一门课程。你会寻求传福音或说服的人，与你的自我一样神圣。这种神圣只需被观察。当你以传福音或说服的术语思考时，你以未来结果的术语思考，而非以已经存在的术语思考。这种类型的思考不会服务新的，也不会允许你对新的完全觉知。

你能记住这一点吗，至高的蒙福儿女？你的兄弟姐妹与你的自我一样神圣。神圣是万物被造时自然和谐。

现在我要告诉你另一件事，希望你记住并使之成真。每一天都是一个创造，也是神圣的。没有一天注定要在与它所带来之物的挣扎中度过。观察"所是"的力量与你共存的一切有关，包括构成你在时空中的生活的日子。观察"所是"将你与当下统一，因为它将你与"所是"而非你感知的"所是"统一。

对"所是"的观察，是心和心智在统一中联合这一原因的自然效果。这种第一次联合——心和心智的联合——将物质世界和灵性世界在一个关系中联合起来，你可以越来越稳定地意识到它。这是一个新的关系。统一一直存在。一体性一直存在。上帝一直存在。但你将自己从与统一、一体性和上帝的关系的直接觉知中分离出来，就像你将自己从与创造模式的完整性的关系中分离出来一样。你相信上帝，也许相信某种统一或一体性的概念，但你也否认甚至体验你与上帝直接关系的可能性，或否认你的生命是创造统一性或一体性模式的直接体验。

现在想想这种否认，因为它在你的思维模式中仍然明显。我们已在《爱之课程》的文本中谈到这一点，作为你无法实现与看不见甚至看得见的事物的关系。你在生活中移动，相信你与家人和朋友和同事有关系，偶尔承认与熟人或陌生人发展的短暂关系，与志同道合的人短暂时期的联系感觉真实，但本质上仍然看到自己独自在生活中移动，除了特殊关系外几乎没有持久的联系，与你与他人短暂相遇几乎没有目的。你观看新闻和远离你的世界部分地区的发展，有时意识到生态和社会学联系，或其他可能对你的生活或你的世界部分产生影响的事件。但除非你相信某事发生的能力会对你有影响，否则你不认为自己与该事件有关系。

随着你对观察的新理解，必须带来对关系的新理解，以及观察者的奉献影响那些关系的能力。

然而我们在这里偏离了我所揭示的总体观点。物质和灵性之间现在存在一个新的关系。它不是间接关系，而是直接关系。它存在，你正在意识到它的存在。你将越来越无法否认它，你也不想否认。当你允许对这种关系的觉知在你内在成长时，你将学习这部论著中所说的课程。

这种新关系是观察"所是"能发生的唯一状态。分离状态不过是心和心智的分离——一种心智试图在没有心之关系的情况下认识的状态，因此只感知它自己的创造，而非在统一中诞生的创造。

让这个观念在你内在孕育片刻，并向你揭示它所说的真理。心智的分离状态创造了它自己的分离世界。原因和结果相同。感知的分离状态创造了感知的分离世界。真实的统一状态，通过心和心智的联合回到

你身上，现在将向你揭示被创造之物的真理，并允许你重新创造。

这种统一状态是我在地球生命时与我的兄弟姐妹区别开来的原因。因为我的意识状态——我们称之为基督意识的意识状态——允许我存在于与一切事物的统一和关系中，我能在"基督里"或他们的真实本性中看到我的兄弟姐妹。我在统一和关系中看到他们，而他们在分离中看到自己。这种在统一和关系中看到的能力，就是你被呼召的共享视野。

你与分离自我的视野生活了如此之久，以至于你无法想象共享视野意味着什么，当你体验它时也还没有认出它。这就是为什么你仍然可以将对"所是"的观察视为一种假装游戏，并觉得你将不得不欺骗自己相信你在有恐惧理由的地方看到了爱。你必须记住，你现在被呼召去无判断地看。无判断地看就是真正地看。你不需要寻找好或坏，只需要稳定地意识到你只能以两种方式之一看——以爱或恐惧。

你期望自己仍然以分离的眼睛而非我所说的共享视野来看。你期望看到身体和事件像过去一样移动着穿过你的日子。然而你的视野已经改变了，尽管你没有意识到这种改变的程度。现在认识到你已经开始认识统一。你不再将每个人和每个事件视为分离的、与整体无关。你开始看到存在的联系，这就是开始。

审视你可能曾认为真正视野的开始意味着什么。你考虑过这个问题吗？你是否期望以同样的方式但更有爱心地看到？你是否想过你可能会开始认识那些像你一样与我联合在基督意识中的人？你是否怀疑你可能会以字面不同的方式看？你可能会看到光环或光环、以前看不见的迹象和线索？你是否已将其他感官纳入你的视野观念中？你是否想过你的直觉会增强，你会以一种内在认知来辅助你身体的视野？

所有这些都是可能的。但真正的视野是看到关系和统一。它是用分离的眼睛和分离的态度看的反面。它是首先以启示的期望来看。它是相信你与万物存在于关系和统一中，每一次相遇都是统一、关系和目的的相遇——目的将向你揭示，因为你存在于启示的源头和原因的统一中。

以基督意识的视野来看已经在你身上了。你正在学习这意味着什么的过程中。这部论著在这里帮助你做到这一点。学习重新看是学习重新创造的前兆。重新创造是新世界来临的前兆。记住，只有从对"所是"的共享视野中，你才能开始通过统一和关系产生统一和关系。这是你现在目的，以及引导你实现目的的课程。

第章：自然的视野

观察是拥抱的延伸，反过来使拥抱变得可观察。拥抱与其说是一种行动，不如说是一种存在状态。对拥抱的觉知来自我刚刚开始谈论的视野。

观察和视野紧密相连，但并非相同。观察关乎个人自我的提升。视野关乎无法被提升的东西。视野关乎神圣的模式——将万物联合在一起的统一。观察是在物质形式中看到这种连接模式的手段。

个人自我仍然需要被提升——提升到其原始本性——通过其原始本性

或意图。观察者的奉献将带你回到你原始的目的。基督意识的视野将带你超越它。

原始意图与事物的本质息息相关，因为原始意图与原因同义。这种被拣选体验的原始意图是在可观察形式中表达爱的自我。这种原始意图或原因形成了个人自我的真实本性——能够在关系中被观察。原始意图的错置，虽然没有改变原始原因，却形成了个人自我的虚假本性。这种原始意图的错置可以简单地说成是用恐惧取代爱。就这么简单。然而你们每个人解释这种错置的方式已变得相当复杂。

你可能不觉得你曾经打算生活在恐惧中。但原始意图的错置是如此完全，以至于每个生命都以恐惧开始，并从这种开始不断对恐惧做出反应。虽然原始意图仍然在你之内，并导致你试图表达爱的自我，尽管有恐惧，但恐惧已经阻挠了你的每一次努力，并导致了继续恐惧循环的努力。不得不努力成为你是谁并表达你是谁，是用恐惧的本性取代爱的本性的结果。我们现在要做的是逆转这种错置，将你带回你真正的本性。

对每一个存在来说，都有一个自然的存在状态——喜悦、轻松、充满爱。对每一个存在于时间中的存在来说，也有一个非自然的存在状态。自然状态和非自然状态都存在于关系中。虽然关系一直使你永远无法分离和孤独，但关系也一直使你似乎永远无法回到你自然的存在状态。与错误继承的观念一起诞生的恐惧——即你的本性是分离和孤独的，因此是恐惧的——使关系也变得可怕。信任成了需要赢得的东西。即使是最慈爱的父母，像你最慈爱的上帝形象一样，将孩子带到一个恐惧的世界，也成为时间考验的对象。因此世界成为一个努力的世界，其中所有事物及其之外的上帝，都被称量并平衡于恐惧的观念。

现在，当我们逆转这组情况，用爱的世界取代恐惧的世界时，不能再有爱对恐惧的衡量。上帝没有创造恐惧，也不会被恐惧审判。所有判断都是恐惧的原因——这种衡量爱的力量对抗恐惧真实性的努力。当你选择相信并生活在一个本性是恐惧的世界中时，你无法认识上帝。你无法认识上帝，因为你从恐惧的本性中判断上帝，相信那是你的自然状态。

当爱的自然状态回到你身上时，判断落下，因为视野将升起。随着爱的视野的到来，你们中许多人将做出一个最终判断，在其中发现一切都是好的、充满爱的。一旦一切都以爱的视野被判断，判断自然结束，因为它已经服务了它的目的。这是最后的审判。

现在将在你内在升起的视野不是新的。它是你自然的视野——爱的视野。新的是个人自我的提升，将由你爱之自然状态的回归引起。这就是观察进入的地方。

视野将允许你看到世界的本质，以及其中存在的一切。观察将允许你将个人自我提升到其在爱之世界本质中的正当位置。

视野是所有在爱中被创造者的自然认识方式。观察是在物质形式中分享所知之物的自然方式。

物质形式不是被造者的自然或原始形式。视野是被造者的原始本性得以再次被认识的手段。观察是被造者的原始本性得以在物质形式中新被看到的手段。一旦被造者的原始本性在物质形式中变得可观察，物质形式将超越它曾经的样子，成为被造者的新本性。没有理由你的存在的原始本性不能成为其本性是形式的存在，如果你选择它是这样的话。有一个理由你的存在的原始本性不能存在于一个对爱来说非自然的形式中。一个本性是恐惧的形式无法容纳爱的创造。

人类自时间开始以来就一直努力结束形式存在的分离状态，同时紧抓着生命；没有认识到存在于形式中的东西不必分离和孤独；没有认识到活着的东西不必死亡。形式的本质可以改变。物质的本质是变化。形式的本性，一旦回到其爱的自然状态，是统一和永恒生命的本性。

在形式中永恒生命的观念对某些人来说像诅咒，对另一些人来说像奇迹。死亡对某些人来说是毁灭，对另一些人来说是新生。任何一种方式都是你的选择。你对生命的依恋使你在形式中活着。你对死亡的依恋使你的形式受腐朽和重生的循环支配。还有另一种选择。

永恒生命的应许不是一个空洞的应许。它是一个已被实现的应许。是你选择了手段。现在一个新的选择在你面前。

第章：永恒生命的继承

在你的世界的每个地方，你都能看到永恒生命的模式。哪里有永恒生命的模式，哪里就有永恒生命。手段和目的相同，原因和结果相同。

永恒生命的模式是形式变化的模式。它是在地球上通过出生和死亡、腐朽和更新、生长季节和衰退季节被揭示的模式。这是被推向极端的创造模式。极端中固有平衡。即使在圣经对创造的描述中，也提到了休息的一天。创造与休息平衡，是被推向极端的模式。你认为出生是创造，死亡是休息。你没有认识到你的本性，以及你生命的本性，像你周围的一切一样，由爱之自然状态所支配的季节——更新的季节。

在你们的历史中，一代代通过死亡过去，以允许新一代出生。当你们的星球达到称为人口过剩的增长状态时，旧一代和新生代之间的这种平衡似乎必要甚至关键。一代必须过去，为新的让路。

甚至在星球达到人口过剩状态之前，这种观念就很多证据了。父母的去世，特别是历史上，被视为孩子继承或丰满时代的到来。父母的力量、威望和世俗财富，历史上传给儿子。

这就是我以"上帝之子"的形式来到的原因之一。在我生活的时代，继承的观念是一个更强的观念，一个比当代更有力量的观念。继承观念中固有传递的观念和连续性的观念。属于父亲的东西传给儿子，此后属于儿子。属于父亲的东西与儿子继续存在。

我的生命所展示的是一种不基于死亡的继承能力。我的生命、死亡和复活揭示了继承的力量——父亲的力量——作为一种赋予生命的合一。我当时呼召你，现在也呼召你走向这种继承。

这种继承的观念是从创造本身的性质自然产生的观念。它是一种与创造一致的连续性观念。创造中没有不连续性。同类产生同类。生命产生生命。因此永恒生命的模式被揭示。

形式变化是永恒生命模式的一部分。你现在所占据形式的变化——我所说的个人自我提升的变化——是永恒生命模式的自然部分。它早已过期。它早已过期，因为你拒绝而不是接受了你的继承权。

这就是为什么这部论著被称为"论新事物"。在地球上没有接受上帝天父继承权的时代，除了我。这就是为什么这个时代被称为丰满的时代。这是你觉知中拥有进入丰满时代的能力的时代，通过接受你天父的继承权。你拥有觉知，从而有能力接受生命永恒的连续性。

以免这听起来像你的科幻小说的胡言乱语，并使你对我要传达的知识充耳不闻，让我向你保证，不朽不是我所说的变化。你不是必死的，因此一个谈论你所不是、从未所是的对立面的词不是准确的词。我不是说身体永远活着，而不是活了你们所谓的一生——无论是二十年、五十年还是九十年。生命一直在延长，而没有生命的本质发生重大变化。像你现在这样一直活下去的想法不会吸引你们中许多人。那些年迈并思考死亡的人可能渴望延长生命，但其中许多人同样欢迎死亡作为痛苦和冲突的结束。如果生活一直如此，继续无尽地活下去只会使越来越多的人过着不值得活的生活。

那么，我在说什么？如果你仍然必须向前看，看到死亡在地平线上隐约出现，我怎么能谈论永恒生命？我是否只是在用新词重复你在各种宗教和信仰体系中无数时代听到的？我是否只是在呼召你走向快乐的死亡和来世的天堂？

我是在呼召你走向新的。我是在呼召你转化。我是在呼召你走向基督意识。我是在呼召你走向永恒的意识，即使你仍然在形式中安住。当仍然在形式中安住时，意识到或觉知到永恒的意识，就是完全意识到你有永恒生命。

完全意识到你有永恒生命，与信仰来世是完全不同的。信仰基于未知。如果未知不是未知，信仰就不必要了。信仰将变得不必要，因为永恒生命变得为你所知。

这种认识将来自真正视野的回归。真正视野看到永恒生命，而感知只看到有限的生命和必死的身体。一旦视野和基督意识回到你身上，永恒生命的手段将被理解为一个选择。因为没有关系，除了人类与神圣之间的中介之外，没有选择，只能通过死亡结束分离状态以回归统一。一旦统一在形式中发生，继续形式或不继续形式的决定将是你的。

连续性是关系的属性，而非物质的属性。只有在物质与神圣的关系中，物质才能变得神圣，从而永恒。如果你能在人类形式中安住于统一，你将没有理由，除了你自己的选择，离开人类形式。在统一中安住，就是在你的自然状态中安住——永恒生命的状态。在分离状态中安住，就是在非自然状态中安住，你最终会从中寻求解脱。

虽然这种讨论可能会让你们中许多人对本课程的真实性和适用性产生严重怀疑，但这种讨论对你对基督意识的觉知是必要的。相信你是必死的，就是相信你必须以个人自我的形式死亡，才能重生为真实的自我。这是一种旧的思维方式。我们在这门课程中不是一直在努力将你

真实的身份现在归还给你吗？心智和心在关系中的结合，是个人自我与真实自我在你现在存在的现实中的结合。记住，心必须存在于你认为你在的现实。只有通过你的心智接受你的新现实，心才被释放，存在于作为统一和关系状态的新现实中。

难道你看不到移除你的真实自我只通过死亡回归给你的观念的必要性吗？如果这门课程只是对死后期待的又一次预览，它有什么目的？这对你的生活方式或你生活的世界有什么不同？

当你真实的自我已与你的物质形式结合时，死亡将服务什么目的？你将简单地将它视为它一直是的转化——从单一意识到基督意识的转化。形式一直是单一意识的表征。当形式成为基督意识的表征时，它将采取基督意识的本性——我的生命是其榜样生命。在形式中维持基督意识，就是创造新的。我的一个榜样生命无法为那些在我之后来的人维持基督意识，只能是一个榜样。你被呼召做的是，通过你的众多，维持基督意识，从而创造人类与神圣的联合作为一个新的存在状态。这种联合将带你超越在形式中表达你的自我的目标，因为这个目标只反映了对暂时体验的渴望。暂时的体验因为物质体验的吸引力而被延长。这部论著对你说的是，如果物质体验吸引你，如果你创造人类与神圣的联合作为一个新的存在状态，这个选择将永恒地是你的。这将是你创造的选择，一个没有恐惧的选择。这将是一个新的选择。

第章：创造的能量与基督的身体

在形式中永恒生命不是你的唯一选择。正如你们中许多人相信我在出生前、有生之年和死而复活后是上帝之子且超越常人一样，你也是如此。所有在我之前来和在我之后来的人也是如此。成为上帝之子所意味的一切，就是你代表了创造的连续性，你的实现在于接受你真正的继承权。

这也可以同样容易地表述为你是一首上帝之歌（Song of God）。你是上帝的和谐、上帝的表达、上帝的旋律。你以及与你共存的一切，构成了创造的管弦乐队和合唱团。你可以将你在这里的时间视为学徒音乐家的时间。你必须学习或重新学习你已遗忘的东西，以便你能再次加入合唱团。以便你能再次与创造和谐。以便你能在统一和关系的关系中表达你自己。以便你能实现你在统一和关系中的成就。以便你能将你的成就与所有其他人的成就联合起来，成为基督的身体。

许多形式通过基督意识成为一体。那一个身体是一种能量在形式中给予许多表达。同样的生命力量以这种能量的形式流经存在于物质中的一切。对这一个能量源头——因此这同一个存在于一切事物中并创造一切事物生命的能量——的觉知，就是基督意识。它也是我们一直称之为心的、你存在的中心。你存在的中心如果不是你存在的源头，还能是什么呢？

为了让你的身体活，这个能量必须进入你的形式，并存在于你认为你在的地方。这是爱的能量、创造的能量、被称为上帝的源头。既然你显然是活着的，这个能量存在于你之内，就像它存在于所有其他活着的东西中一样。它是一种能量，能够以无穷无尽的形式无限地物质

化。因此它是一种能量，能够无限地解物质化和重新物质化为无穷无尽的形式。但形式不包含它，它的存在或表达也不需要形式。形式怎么能包含上帝？形式怎么能包含创造的能量？

你的形式不包含你的心、创造的能量或上帝。你的形式只是这种能量的延伸，是它的表征。你可以将这视为一小点创造了活宇宙的能量存在于你之内，并将你与所有被造之物联合起来。你是宇宙的实质。存在于星辰和海洋水域中的同样能量存在于你之内。这种能量是拥抱的形式和内容。它在之内，环绕并包含你。它是你和与你共存的一切。它是基督的身体。它就像海洋的水对存在于其中的活物一样。存在于海洋中的活物不需要寻找上帝。它们生活在上帝中。你也是如此。

因此上帝可以被视为一切事物和生命的万物，或基督的身体，作为构成万物看似个体部分的一切。基督意识是你对此的觉知。

正如你的手指是你身体的一部分，却不与你的身体分离，或异于你的身体，你是基督身体——构成宇宙的能量体——的一部分。

然而你的手指由更大的身体支配，与大脑信号、连接肌肉和骨骼、流动的血液和跳动的心脏复杂连接。你的手指不独立于整体行动。你可能会说你的手指没有自由意志。它不能独立于整体表达自己。

你也是如此！你不能独立于整体表达你自己！就像手指这样做一样不可能。然而你认为这是可能的，这就是自由意志的意义。自由意志不能使不可能成为可能。它使可能成为可能。因此你很可能用你的自由意志来成为你是谁。但它不是保证的！这是你的选择，只有你的选择是唯一的保证。这就是自由意志的意义。

将你的意志与上帝的旨意对齐，就是为基督意识做出选择，为意识到你真正是谁做出选择。认识你的自我作为我的基督兄弟姐妹；成为基督的身体。

我在呼召你现在做出这个选择。这不是你在人类形式中自动的选择，甚至在你人类形式死亡时也不是。当你死时，你不会死在你是谁或你认为你是谁。你不会死在选择中。在死亡时，你会以以前在形式中不可能的方式得到帮助，做出选择成为你是谁。你以身体的眼睛无法看到的方式被展示了你真实本性的荣耀。你被给予机会，就像你现在被给予机会一样，用你的自由意志选择你的真实本性。

因为你现在做出了一个新的选择——作为一个身体、一个意识集体的选择——结束中介的时代并开始直接学习，你被给予了同样的机会，以前只在你死后为你保留。以前只有在你死后，你才选择上帝的直接启示。现在想想这个，你将看到这是真的。你希望过美好的生活，在生命结束时认识上帝。你对来世的愿景是上帝向你揭示祂自己，并在那启示中转化你。现在将来到你面前直接启示将像那些在死后来到许多人面前的启示一样确定地转化你。

如果你相信任何形式的来世，你可能认为来世有两面。有些人认为这是天堂和地狱。另一些人认为是一切或虚无。你们中许多人认为它是审判的时刻。但我真实地告诉你；它与现在临到你身上的时间没有什么不同。来世只是一个选择增加的时间，因为它是一个觉知增加的时

间。脱离身体和身体的有限视野，真正的选择已向那些经历过死亡的人揭示。在那时，是你对自己的判断和你相信属于你的荣耀的能力，决定了你的生活将如何继续。现在也是如此！因为这是基督的时代，因此是你选择基督意识的能力的时代——那通过死亡脱离身体的人所回归的意识。通过死亡脱离身体是中介时代的选择手段，是获得基督意识和直接启示的选择手段。在这个基督时代，个人自我的提升可以成为新的选择。

第章：一个新的选择

现在我要求你考虑你在创造这种包罗万象的意识中所扮演的角色。你的意识状态，无论你是活着还是死了、睡着还是醒着、字面上还是比喻上，都是基督意识的一部分。这就是为什么你从经历过暂时死亡的人那里听到关于来世的不同报告。这就是为什么你听到不同的话语和场景被归因于我和其他赋予生命的灵性，历史上和当前都是如此。你所想象、构想、渴望、认为可能的东西是可能的，因为你使之如此。是你与我们的意识的互动——既是个人的也是集体的——创造了可能的未来，而非保证的未来。

我能给你的唯一保证是，你是我说你是谁，我对你的身份和继承权说真话。你选择如何处理这种认识仍然取决于你。你选择用这种认识创造什么仍然取决于你。

那些相信只有一些人会被拣选的人可以创造一个场景，在其中似乎有些人被拣选而有些人不被。那些相信永恒生命包括在其他世界上的生命的人可以创造一个场景，在其中似乎有些人生活在一个世界上，有些人生活在另一个世界上。但我要告诉你，任何将我的兄弟姐妹彼此分离、与联合我们的生命能量分离的场景，只会以不同形式继续生命。对统一的认识是将所有人作为一个身体回归基督意识自然状态的结合认识。

在这个基督时代——这个直接启示和直接分享的时代——你想象、构想、渴望的可能未来将是你创造的。这就是观察者奉献的力量。统一的共享视野和万物回归其自然状态，是我要求你想象、构想和渴望的。

我要求你分享对"所是"的视野——正是基督意识的视野。它是创造完美的视野。它是统一和关系和谐中的视野。它不排除任何人，不排除任何人的选择，不排除任何人的视野。那些不选择他们自然状态的兄弟姐妹仍然是他们所是，像你自己一样神圣。选择替代视野的兄弟姐妹仍然是他们所是，像你自己一样神圣。所有选择永远被拥抱所包含。没有错误的选择。没有人被排除。万物皆被拣选。

亲爱的兄弟姐妹，宇宙中有空间容纳每个人的选择。我呼召你走向一个新的选择，但不是对那些还没准备好的不宽容。我呼召你走向一个新的选择，充分认识到你的选择单独将影响数百万你的兄弟姐妹，只要——这是一个关键的只要——你不屈服于分离和不统一的观念。

基督意识不像单一意识那样是一个静态的信念状态。基督意识是对"所是"的意识。虽然对"所是"的意识不像感知那样给错误留空间，

它给创造留空间。在每一刻，"所是"虽然仍然存在于上帝爱的法则的独一真理中，却能找到许多表达。你能像过去许多其他人一样存在于基督意识中，并通过你在基督意识中的存在，以你的想象、构想和渴望——在爱中——影响许多，而不改变世界和人类的本性，比那些在你之前来的人更多。那些存在于基督意识中的人所带来的改变是巨大的，但他们没有维持基督意识，主要是因为个人和集体的选择使他们无法直接分享基督意识。

你现在有平等的机会，因为你存在于基督时代，可以直接分享基督意识，从而维持基督意识。你可以在这个丰满时代传递你接受的继承权。在这个统一时代，将所有思想奉献给统一。不接受任何分离。接受所有选择。因此万物在丰满时代被拣选。

第章：学习的终结

基督意识将是暂时的还是可持续的，取决于你避免判断的能力。所是的从爱流动，不知道判断。你以爱想象、构想、渴望的一切必须没有判断，否则它将是错误的想象、错误的构想、错误的渴望。这只是意味着虚假的，或与真理不一致。它不意味着错误或坏，本身不是判断的理由。它只是一个将把你从基督意识中拉出来、不允许它可持续的替代方案。

你生活在基督时代并不意味着你会自动实现基督意识，就像生活在圣灵时代不意味着你会自动实现作为你中介的灵性意识一样。但正如在圣灵时代，你通过可用的间接手段对自我和上帝的理解增长一样，在基督时代，你对自我和上帝的理解通过现在可用的直接和可观察手段不能不增长。正如在圣灵时代灵性作为中介可供所有人使用一样，在基督时代基督意识可供所有人使用。

你们中那些已获得基督意识并正在学习基督意识视野的人，必须认识到在这个时代似乎摆在你和你兄弟姐妹面前的许多选择。对创造并维持所有生命的统一的理解，现在将像圣灵时代对人类被灵性充满的理解一样接近意识的表面。人们，无论宗教还是非宗教，那些认为自己灵性的人和那些认为自己务实的人，都将把这种理解掌握在手中。许多人会对统一的体验感到惊讶，不知道如何处理它们。那些试图弄清楚它们的人将通过科学、技术甚至艺术和文学越来越接近真理。那些允许自己体验启示的人将进入基督意识。

那些维持基督意识的人将自由地居住在判断之外。他们不会试图创造他们的完美世界版本并强迫于他人，而将居住在基督意识视野中的完美世界。这个完美世界将对他们是可观察的，并在他们之内。它将向他们揭示，并通过他们揭示。它将通过他们能在没有判断和没有恐惧的情况下想象、构想和渴望的东西向他们揭示。它不需要他们身体的努力，而是需要统一意识中的自由——一种能在没有判断和没有恐惧的情况下想象、构想和渴望的意识。

这就是为什么所有恐惧，包括对死亡的恐惧，需要从你身上移除，尽管永恒生命的说法听起来很激进。当恐惧仍在你之内时，你无法维持基督意识，就像当判断仍在你之内时你无法维持基督意识一样。为什

么？因为恐惧或判断不在基督的本性中，不在基督-自我的本性中。我们在这里说的是居住在你的自然状态中。你的自然状态是没有恐惧和判断的状态。这就是构成你自然状态和非自然状态之间差异的全部。当你的自然状态通过心和心智在统一中联合回到你身上时，你的身体也将存在或居住在这个自然状态中。它不能不是，因为它就像你的心一样，存在于你认为你在的状态或现实中。唯一为你心和身体创造非真现实的是心智未能将真理与你意识觉知联合。当你的心智不接受你身份的真理或无恐惧之爱的现实时，它存在于一个恐惧和判断的现实，并将心和身体束缚于这个现实。你的心现在已经听到了这门课程的呼吁，并与你的心智一起工作，带来了对这种真理的接受——你的心一直知道但无法解放你接受，没有心智的合作。

心智一旦从小我的思想体系中释放出来，只需重新学习真理的思想体系。你的心智、心和身体已在协调中联合，将这种学习带来。它们现在存在于和谐中。你的心和心智在统一中已将和谐带给了你的身体。维持这种和谐将使你的身体保持完美健康，即使你健康的完美方式仍将是许多选择之一。

你将意识到所是的对你学习来说是最佳的。但你也将意识到你的学习终点在望。基督意识和对"所是"的认识能力，一旦在你内在达到可持续状态，就结束了你的学习需要，从而结束了学习的条件。换句话说，与不健康和谐并学习它所带来的课程，将使你回归健康。你的不健康不是判断的理由，因为它是完美的健康——现在、过去和未来——带给你学习以回归你自我和基督意识统一的课程。所有地方所有学习的所有条件也是如此。这些条件对最佳学习是完美的。这是宇宙的本质。这些条件不仅对个人学习完美，而且对共享学习、社区学习和物种学习完美。

但让我再次强调，一旦学习发生，学习的条件将不再需要。一旦所需课程被学习，学生不再需要上学，除了通过自己的选择。再次让我提醒你，没有选择是错误的。有些人会选择在不再需要之后，继续通过人类体验的各种学习。为什么？因为它是一个选择，纯粹而简单。但因为它是一个受过教育的选择、开明的选择、由于已发生学习而自由的选择，它将是由爱引导的选择，因此是一个喜悦的选择，确保一个喜悦的生活。这些选择将改变世界。

但你们中许多人将做出的选择——从学习到创造的选择——将创造一个新世界。

第章：去认识

你现在开始达到理解的阶段，在其中你能够认识到，不是某个分离的"你"或某种没有形式的物种，在某个时间点选择在物质形式中表达爱，从而开始了这种人类生命的体验。你现在开始能够理解，是上帝做出了这个选择。这是创造者做出的选择。创造的回应是宇宙——它是上帝爱的表达，是上帝选择的表达，是上帝意图的表征。

我说你只是现在才开始达到一个阶段，在其中你能够理解这一点，但我的真正意思是，你只是现在才达到一个阶段，在其中你能够在内心

存在中认识这是真理。我说这是因为，只有现在你才能认识这个真理，而不会回到你没有"自己"任何选择余地的旧观念，或回到责备上帝由此产生的一切的旧观念。我说这是因为只有现在你才开始准备好听到你和上帝是相同的。当我说"上帝做出了选择"时，我不是说你没有。我是说在一个心智、一颗心中做出了选择，这是你的选择也是上帝的选择。它是在统一中做出的一个选择。它是所有人对永恒生命和永恒表达的选择。它是创造的选择，因为创造是爱的表达。

上帝的心是宇宙的中心，正如你自己的心是你存在的中心。上帝的心智是所有观念的源头，正如"你"的心智是你观念的源头。

让我们在永远放下这种过去的居住之前，在这里再停留一会儿，思考一下上帝爱的表达出了什么"问题"。

形式中的创造有一个起点。这是存在于形式中的一切事物的本质。它有一个起点，从那里生长到它的丰满时代。上帝创造规模的创造产生了宇宙，或者实际上，许多宇宙。这些宇宙生长和变化、起伏和流动、物质化和解物质化，在创造过程的自然循环中，一旦开始就无止境，因此不断创造新的。你也是如此。

上帝爱的每一种表达，既然是上帝的，就通过表达它的本性——那是上帝的——继续表达爱。在人类的情况下发生的是，与你自己的真实本性的断开，这反过来导致了你表达爱能力的断开，这反过来导致了你认识上帝能力的断开，因为你不认识你自己。

你真实本性的表达本不应困难、无joy或恐惧；但你无法想象人类是一个多么创造性的工程！如果你能想象片刻自己作为一个存在，其每一个思想都成为显化——也许你能从回忆你的梦中想象，在梦中任何事都可能发生，而无需你做任何事——然后成为一个形式，在其中表达你自己依赖于你能用人类身体"做"什么，你能想象随之而来的学习过程。如果你的现实像你在梦中体验的现实一样，难道你看不到你必须学习呼吸、说话、走路，就像一个婴儿学习做这些事一样，而且这些事是在一个爱之宇宙中的爱之行为，一个充满爱的学习过程。一个对你和上帝一样已知和选择的学习过程，因为你和上帝合一。

你可能会问，如果我说的真的，上帝怎么能与自己断开？上帝不能断开的是上帝存在的真实本性，那就是爱。上帝不能断开的是创造的真实本性，那就是爱。上帝，实际上不得不做的，你实际上不得不做的，以便生活在一个与上帝不能断开的不一致的本性中，是与上帝断开。既然上帝是你存在的中心，断开你的心而仍然活着是不可能的。能被断开的是你的意志——或者换句话说，你的心智。正如你的本性是呼吸氧气，不呼吸氧气因此与你的本性不一致，恐惧与上帝不一致。判断与上帝不一致。束缚或缺乏自由与上帝不一致。

上帝一直知道你的心智选择反抗的是什么：创造是完美的。你的心智，作为上帝的一部分，受身体学习限度的约束，选择反抗学习——那是为了进入一个能在形式中表达自己的存在的丰满时代所必需的——从未认识到这只是延迟了必须发生以释放你从你反抗的限度中解脱的学习。不断努力成为更多、更快——每个存在渴望、热情、过度

的驱动力来实现其目的，就像在知道如何游泳之前探索海洋的驱动力，或像在仍然相信地球是平的时候探索新大陆的驱动力——上帝看到并知道这与人的本性一致，即使这种不耐烦产生的恐惧和挣扎与上帝不一致。

那么上帝能做什么？创造对地平线上正在升起的风暴——由完美的天气条件产生其暴力——做什么？你们这些做父母的，对一个太不耐烦、太聪明、太渴望、不能慢慢学习优雅成熟的孩子做什么？你撤回你的爱吗？从不。你剥夺继承权吗？很少。你意识到强加你的意志是不可能的，由于这种不可能，你认识到你必须放手。你的决定也是上帝的决定。

在遵循上帝原始意图的道路上，你反抗了上帝的原始设计——那是创造的模式。然而你的反抗不是针对上帝的，尽管你开始这样看待它。你的反抗不被允许，它是共同选择的。就像作为父母，你看到你无法对抗孩子的本性，无论它可能与你的本性多么不同——就像在极端情况下，你看到你无法阻止你的孩子从事危险行为，除非通过最极端的措施夺走他们的自由——这就是发生在你和上帝之间的事。

为了甚至保护你免受你自己的伤害而夺走你的自由，不是一个爱的行为。夺走你的自由就是夺走上帝自己的自由，创造的自由。你对你形式本性约束的反抗因此成为创造模式的一部分，因为它是被造者的回应。它是你的回应，既然上帝既是被造者也是创造者，它也是上帝的回应。

当你开始作为被造者和创造者生活时，你扩展和丰富上帝。如果上帝当初想要在形式中表达那作为祂自己的爱，如果不是为了扩展和丰富祂的存在，还能有什么其他目的？你自己想要这样做的愿望背后有什么目的？

只是小我使这种愿望看起来是为了扩展和丰富你的存在之外的任何其他东西。如果只有通过分享你是谁——通过表达你是谁——你才能认识你是谁，那么这对上帝也是如此。上帝不能是所有创造中唯一保持静态和不变的存在！这怎么能对一个名字和身份与创造同义的存在说？你喜欢认为上帝知道一切，而上帝肯定知道一切所是的。但对所是的意识——允许你与上帝共融的基督意识——不是一个静态状态。虽然对真理的意识是永不改变的，但对真理的意识也是永远扩展的。

一个人是在一次认识中认识爱，然后永远不再更多地认识爱吗？一个人抓住美，然后从此不再被它打动吗？意识本身的本质不就是这种持续认识的能力吗？持续地意识到所是的，就是持续地认识，却从未不认识。

你认为认识状态是一种你对某物没有不知道的状态。这就是为什么你学习学科——以便你能达到这种完成，并享受这种确定性和骄傲——至少你对这一件事知道一切。这是小我对成为一个学习存在的回答——选择某物学习以便它能掌握。然而这只是渴望完成学习——这是一个与你真实本性和你在这里的目的一致的真正渴望。学习关于甚至一门学科的一切，并称学习完成，是一个错误。如果你重新思考这个

定义，你将看到即使关于一门学科的学习，这也不是真的。唯一这是真的情况是关于学习你是谁。

学习，亲爱的兄弟姐妹，确实会结束，而那个结束正在快速接近。通过学习来认识将成为过去，一旦基督意识可持续，你开始通过不断的启示来认识"所是"。真正的学习只有一个目的——让你回归对你真实身份的觉知。现在完成学习，当你接受你真正是谁。

第章：超越学习

学习不是注定要持久的。这就是为什么即使这门课程也会结束。它现在就在这里结束，当我们超越学习和研究，走向观察、视野和启示。

所有研究这门课程的小组也必须最终结束。因为这种学习的结束正是我们现在努力的目标。

你已经意识到你所有的学习和研究已经带你走了尽可能远。你完成对基督教的学习，然后去学习佛教。你完成对佛教的学习，然后去学习任何数量的其他宗教、哲学、科学。你读通灵的书、讲述个人经历的书、承诺十步成功的书。你出去寻找神秘性质的体验。你尝试过药物、催眠、冥想或能量工作。你读过、听过、被那些综合了所有伟大学习的人所吸引，以便他们能告诉你所有这些伟大教导的指向。所有这些说真话的学来的作品——从古代到当代——都是学来的作品，值得你研究。这些学来的作品是显示通过统一和关系创造统一和关系之路的先驱。

但现在时间到了，你该离开学来的作品，支持观察、视野和启示。现在是时候离开研究，支持想象、构想和渴望。现在是时候离开"成为你是谁"的时代，进入"成为你所是"的时代。

你已经感觉到这个时代的到来。你已经意识到你的学习已到达终点。新学习的兴奋不是持久的，因为它不是新的。你已经开始看到所有真理的信息以不同的方式说同样的事。似乎没有什么新东西可说，没有什么能推动你超越你对真理理解所达到的这一点。你做的所有学习似乎让你准备好改变，并能以某些方式改变，使生活更容易或更和平，但肯定不能实现你的学习似乎承诺的转化。

不要接受这种对已做出的应许的未实现！欢喜吧，新时代在这里，准备好拥抱它，正如它拥抱你！

认识到你学习最后阶段的自我中心是必要的。只有通过将你的研究集中于自己，你才最终准备好摆脱个人自我的束缚。这种对自我的关注时期在历史上是前所未有的。它正是所需要的。感谢所有新的先驱，他们勇敢地呼召你审视自己。感谢自己有勇气倾听和学习，并研究这些新的先驱、这些新的先知呼召你学习的东西。感谢每一个推进你进步的工具。但现在愿意将它们抛在身后。

这些是被呼召到超越他们个人能力的智慧的最后中介者。现在这些新的先驱，和你一起，被呼召超越他们所学到的，走向只能被启示的东西。这些是我所爱的，和你一起，这是一个特别为他们而设的恳求。

你们这些提供了上帝珍视的服务，并在你兄弟姐妹的尊重中上升的人，现在成为新的灯塔。你们这些通过学习和研究以及分享而获得如

此多的人，可能会发现难以抛下它。你选择留下学习而非超越它，将是一个可以理解的选择，但你被需要。需要帮助建立新的盟约。不要害怕，因为你的荣耀与等待你创造新的荣耀相比，将微不足道。你将永远为你的所做所荣耀。但你想让这永远是你荣耀的理由吗？愿意仍然是先驱，与你的兄弟姐妹一起加入旅程的下一阶段——走出学习时代，开启丰满时代。

第章：重新创造

这门课程已引导你通过辞去作为你自己的教师，成为真正的学生，现在引导你超越作为学生的时间，达到对你成就的认识。你曾经舒服地做自己的教师。你愿意地放弃了这个角色，并舒服地成为真正学习者的角色。你现在被要求愿意放弃学习者的角色，并相信你将在你作为已成就者的新角色中变得舒服和更多。

这对你来说很难想象，因为当你考虑放弃学习的意愿时，你会遇到抵抗，并可能第一次认识到，学习是你整个生命的全部。你无法想象如果没有学习，你将如何认识任何新事物，或成为超出你现在所是的任何事物。你的思想可能会飘向体验而非研究的想法，然而你很快就会看到，你只是将体验视为通过不同于研究的手段学习。

当你沿着自我中心的学习路径前进时，你已经将生活中的一切都看作它一直以来的样子……一种学习的手段。你遇到问题并想知道它们来教你什么课程。你遇到疾病并想知道疾病来带给你什么学习。你从你的过去重新学习。从你的梦中学习。从艺术和音乐中学习。在所有这些事情中，你将自己视为学习者。你可能没有像研究让你专注于自我的课程那样研究你的问题、疾病、你的过去、你的梦或艺术和音乐，但你确实在某种意义上研究了生活的每一个方面，以了解其中包含的课程。那么，你可能会问，你现在如何停止你已经做了这么长时间的事？

与你的新自我中心焦点一致——关注生活教会了你什么——你也已将你的关系视为教师。在这里你可以开始学习放下学习，因为在这里学习最少通过研究的手段进行。

关系发生在当下时刻。研究在学生内在居住；在那里被反复思考、记忆、整合成新行为。关系认识到爱是伟大的教师。研究将教师的力量放在爱之外的地方。关系如其所是地发生。研究是关于未来的结果。关系中发生的具有当下意义。被研究的有潜在意义。

学习或研究的结果是事物和感知意义的产生。

我们现在努力的是从学习和产生事物及感知意义，前进到通过统一和关系产生统一和关系。

应用于自我之外的任何事物的学习，只能有一个与自我之外相关的结果。手段和目的相同，原因和结果相同。因此这种应用学习产生了事物和感知意义。

你在自我方面完成的学习，只能有一个与你自我相关的结果。手段和目的相同，原因和结果相同。因此这种完成的学习通过与自我的统一和关系产生了统一和关系。

你对自我的学习的第一成就是，将统一和关系带回了你的心和心智。这让你重新获得了认识或识别你的自我作为非分离存在的能力，并引导你走向对统一状态的认识。从这种对统一和关系的认识中，统一和关系及真正意义的产生将被揭示。

学习与感知有关。不再学习与启示有关。学习与未知有关。不再学习与"所是"有关，只能通过启示被认识。学习与供应缺乏有关。不再学习与认识到没有缺乏有关。学习是必要的，以便允许你实现所期望的在形式中表达爱之自我的体验。不再学习是启示——成就的时代临到你身上，在形式中表达爱之自我是你现在准备好去做的。学习是必要的，以便认识你是谁以及如何表达你是谁。不再学习，或被成就，与认识你是谁和在真理中表达你是谁的能力同义。

在形式中表达爱之自我不是可以学习的东西。它是只能被生活的东西。这是"空中的鸟既不播种也不收割，却唱欢欣之歌"这一课程的实现时代。在形式中表达爱之自我，是那些已超越学习、通过统一和关系进入创造之人的自然存在状态。

正如我早先所说，有些人将不愿意走出学习时代。那些学了这门课程所教内容但不超越学习状态的人，将改变世界。他们将使世界变得更美好，并看到许多学生超越他们所能教的，进入放下学习的状态。

你们中那些愿意放下学习的人将创造新的。这将不会通过学习发生，而是通过分享。你可以学习改变世界，但无法学习如何创造一个新世界。这难道不合理吗？你可以学习关于你曾经是谁以及别人曾经是谁，但你不能再学习你是谁或那些与你一起加入基督意识的人是谁，因为你已经成为你是谁，并从这起点通过统一和关系走向创造你是谁的新。

你也可以从过去学习，但不能从未来学习。当你建立在你能学到的东西上时，你建立在过去之上，创造的不是未来而是过去的延伸。你们这些被呼召放下学习的人，被呼召回归你与上帝的合一和关系，在那里你作为创造者与上帝同在。

第章：学习的终结与基督意识的可持续性

未来尚待创造。这就是为什么我在本论著开头说，本论著不会是预测性的。对未来的许多预测已被做出，其中许多被称为预言。但未来尚待创造。

未来取决于你们这些愿意放下学习并愿意接受作为新的创造者——未来的创造者——的新角色的人。

我能教你这样做吗？我亲爱的基督兄弟姐妹们，正如你曾愿意辞去作为你自己的教师，我现在愿意辞去作为你的教师。在统一中，不需要教师或学习者。只需要我们作为创造者在统一和关系中共同存在的基督意识的可持续性。

因此我将以对分享的前奏来结束本论著——那分享是我们新的沟通和创造手段，它取代学习，走向超越学习的东西。我以分享将帮助你维持基督意识的东西来结束本论著。

当我这样做时，我要求你以一种新的方式阅读这些文字。你在这里不

再是一个学习者，我所揭示给你的，必须被视为基督兄弟姐妹之间的平等分享——在统一和关系中的同伴创造者的分享。这是我们共同创造的开始。不要在这些结束语中寻求我向你传授知识。将以下页面作为返回你重聚心和心智的记忆来吸收。不再将我视为你求助的权威，而视为在通过基督意识的可持续性创造未来中的平等伙伴。

第章：对话录的前奏

欢迎，我新的基督兄弟姐妹们，来到通过基督意识的可持续性创造未来。今天我们联合在一起，诞生新的。

从这时起，我将通过直接沟通或对话而非教导来回应你。与所有新的做事方式一样，这种对话必须有一个起点。这就是它。

在这个时候，已经存在一个新的先驱的聚集。他们开始看到他们作为一个整体学习。他们开始看到他们的问题是一样的。他们开始看到他们以不局限于物质感官的方式分享。

这个前奏将单独和集体地对他们说话，当你与他们在统一中联合时，你将意识到它也单独和作为整体集体的一部分对你说话。然而，这个对话将是持续的，这是你参与这个对话的邀请。无论你在哪里，无论你心中仍有什么关切，无论你的心智中发出什么问题，它们都会得到回应。

两个巨大变化临到你。第一个是学习的终结，其影响只会慢慢出现在你的心智中，并成为那里的惊人启示。第二个是在统一中分享的开始，你的心会乐意接受这个变化，但你的心智将再次不断惊讶地遇到它。

对这些惊喜感到高兴。欢笑并喜悦。你不再需要弄清楚事情。惊喜不能被弄清楚！它们意味着是不断被揭示的喜悦礼物。礼物只需被接收和回应。

一旦这些对话在没有书面文字需要的情况下可持续，书面文字将不那么必要。在此期间，让我解释为什么这些书面文字不是中介的行为，为什么它们代表直接学习。

对这种对话的非中介性质的简单而完整的解释是，它存在于统一中。它在统一中被给予和接收。中介步骤只在分离状态中需要。在学习时代中介性质的所有条件，在分享时代自然转化为直接分享的体验。

因此，如果你曾是宗教徒，不要放弃你的教堂，因为你会在其中找到直接分享的体验。如果你在书面文字中找到指导和安慰，不要放弃书面文字，因为书面文字现在将引发直接分享的体验。如果你喜欢通过学生聚集来学习，仍然聚集，并直接体验分享。如果有一天你不再被这些分享模式所吸引，在更广泛配置中重新分享。

你现在必须记住的是，学习时代已经过去。当你仍然遇到关切和问题时，你将继续倾向于将自己视为一个学习存在。虽然这些对话继续处理这些同样的问题和关切，你将继续倾向于将它们视为教学对话，并认为自己仍是一个学生。这样考虑自己只是旧的一个条件，你需要警惕。然而，你会再次惊讶地发现，释放这个观念将在你表达你是谁的能力上产生多么巨大的差异。只要你继续邀请学习，你将继续邀请学

习的条件。这些是你一生中经历过的条件，你已表达愿意放下。只有你能放下这些条件。这样做的唯一方式是，在短时间内警惕你的思维模式，以便你根除在分离中学习的观念，并用在统一中分享的观念取代它。学习是分离自我的一个条件，这就是为什么它不再被需要。只要你继续紧抓这种分离的条件，你就不会完全实现统一。

另一件你需要警惕的事，亲爱的兄弟姐妹，是过去的学来智慧。让我给你一个与本论著文本中讨论的反叛状态相关的例子。

这个例子来自已经聚集的一个人，他质疑满足状态。她引用了一位学来的牧师和学者，他谈到他如何知道，一旦他在修道院生活中感到满足，就是时候再次进入世界了。他真正说的是，他将满足的曙光视为一个学习时期结束、是时候进入下一个的标志。在学习时代，这个陈述与学来的智慧一致。在新的分享时代，没有"下一阶段"的学习让你进入。没有理由让你不持续满足。持续满足不会阻碍你的成长，也不会阻止你分享或以新的方式表达你自己。

这不是一个需要放下的学来智慧的好例子吗？但它引起的问题呢？你不是对持续满足的观念有怀疑吗？不仅怀疑它是否能持续，而且怀疑你是否渴望它持续？这些问题与我们之前关于人类体验诱惑的讨论有关。你愿意放下它们吗？你愿意，例如，放下满足不能也不应该持久的观念吗？持久的满足，像持久的平安，会以某种方式阻碍你的成长吗？你能看到你对成长的观念与你的学习观念同义吗？你总是在等待和恐惧你的下一个学习挑战？

为什么是这样？你急切地等待每一个学习挑战，希望它能带你进入你现在所处的状态！你害怕每一个学习挑战，因为你担心它不会带你进入这种状态，你会继续需要学习，并可能遭受学习的条件！

你已经到达了！带你来这里的漫长旅程结束了。在开始体验分享的喜悦和创造新的新挑战之前，不要不耐烦或渴望回到旅程！这将是喜悦的旅程，你的挑战将是喜悦的挑战！

反叛状态是学来智慧原因的效果。它通过在你内在如此一致地成为人类体验的本质的一部分，以至于通过人类经验的传递，成为你本性的组成部分。你不是一直被告知并看到人类推挤其限制的例子吗？这种推挤限制不是被称为进步吗？即使是通过这种反叛获得的力量的最具毁灭性的滥用，不也被回顾性地视为促进了人类进化和社会知识的事业吗？

这只是你开始看到学来智慧所造成的东西的起点。这是你对你在此体验的回顾的必要终点，以便你不继续推进学来智慧。学来智慧会告诉你努力工作。学来智慧会告诉你强者生存、强者得胜、弱者灭亡。我在地球上的时候试图动摇许多这种学来智慧，而人类仍在思考我话语的意义。困惑的时代已经过去。不要再传递盛行的学来智慧。我告诉过你我们会创造一种新语言，我们会的！我们是新的创造者，我们必须从某个地方开始。为什么不从这里开始？

不再思考和谈论过去的苦难。传播喜悦的消息！只讲喜悦的故事。推进喜悦挑战的观念，允许你所有过去的创造力，但没有挣扎。不要让

挣扎的观念在新中扎根。不要让恐惧的观念在新中扎根。不要让判断的观念在新中扎根。广泛宣告从旧观念、旧的学来智慧中解放。有什么比抛弃旧的、重新开始更令人振奋、更具挑战性、更能刺激你的丰富？并且在无需努力、无需挣扎的情况下这样做？有什么比有机会通过与你基督兄弟姐妹在统一和关系中的分享来创造新的更值得期待？

我知道你仍然有问题，亲爱的兄弟姐妹。我知道你会经历不知道如何继续的时刻。我知道你偶尔会受挫，选择学习的条件而非在统一中分享，以实现你感觉在继续之前必要的一些知识。但我要求你每次当你感到不确定或缺乏时，尝试记住转向新的而非旧的。

唯一会阻碍你维持基督意识能力的是对你自己的怀疑。你必须始终记住，对自己的怀疑就是恐惧，并拒绝那根深蒂固的直觉——让你被对自己的怀疑抓住。即使你现在安住在基督意识状态中，旧思想的模式将继续存在，直到被新模式取代。自我怀疑在你的思维模式中升起，并不意味着你有自我怀疑的理由。你没有自我怀疑的理由，因为你没有恐惧的理由。居住在恐惧中将结束你居住在爱——基督意识——中的能力。既然不再有自我怀疑的理由，就没有自我怀疑的理由。当自我怀疑升起时，不要检查自己寻找自我怀疑的理由。学习最后阶段的自我中心已经结束。

你的"中心"现在必须专注于在统一和关系中的分享，从而在统一和关系中重新创造。随着新语言的创造，另一个开始我们新工作的必要创造是新模式。旧的模式是为学习的最佳利益而设计的模式。这些模式是由你在与上帝统一中共享的一心一智创造的。在统一和关系中分享并从而创造统一和关系的新模式，现在才由你在与上帝统一中共享的一心一智创造。你将成为分享在统一和关系中的新意识模式的共同创造者，正如你曾经是学习意识模式的共同创造者一样。

再次让我提醒你，我们在谈论新的。一直有一种我们在这里称为基督意识的意识状态。在形式中从未有过持续的基督意识。一直存在的基督意识——对"所是"的意识——是一个包罗万象的意识，拥抱的意识。它不是学来的状态，像人类形式的单一意识一样。它是你与生俱来的意识，一个太广阔而无法学习、但容易被所有人分享的意识。

换句话说，作为一个单一意识的存在，你可以学习单一意识的思维模式，因为它是一个有限的意识，一个有局限的意识。作为一个在基督意识中联合的存在，你必须分享这种意识才能认识它。它无法被单一意识掌握。你可以将此视为如果整合到单一大脑的思维过程中，会导致脑损伤，因为它会导致信息过载。单一意识会像硬盘已满的计算机一样拒绝信息，如果可能的话会被它压垮。这是不可能的，因为基督意识对分离的自我不可用。基督意识是统一的意识，因为统一是所是的。

你现在存在于一个共享的意识中。共享意识的模式是在统一和关系中分享的模式。其中没有学习（是个人的）、个人收益或个人成就的模式。

但认识到，你们中那些会为此哀悼为损失的人，你已经实现了作为个

体可能实现的一切。个人学习的目标是统一的回归！在这里暂停片刻，庆祝个人自我的这一壮举！个人自我通过学习最后阶段的自我中心，实现了可能的终极成就！让自己对你所实现的学习心存感激。庆祝这次毕业、这次受膏、这次通过。并放下它。认识到它已使你更新。欢喜快乐，将注意力转向新的。关注统一意识的黎明。认识到它是一个真正新的状态，一个无法学习的状态，一个其觉知只能通过统一和关系向你揭示的状态。

毫无恐惧地认识到这一点，因为我与你同在。这就像被困在一个外国，过去学会的适应方式对你毫无用处。这就是新的程度——甚至更多。但区别在于你并不孤独，你不在外国，而是回到了你的原生地。你无法学习的你可以记住。你无法学习的将简单地通过分享被认识。

你现在关心的是你将如何记住并在统一中分享，以及我们谈论模式时所说的。学习过程有一个所有学习者共享并固有于你本性的模式。每个人的手段不同，但模式相同。有一个确保最佳学习的总体设计，该设计在你思想的模式中为你所知——即使在小我统治你的思想体系之后。没有这种模式，小我可能成功地成为个人自我的统治者。该设计和模式的一部分是自由意志的自由。

自由意志在基督意识的模式中继续。爱继续。适合于学习时代的个人或单一意识不继续。因此新模式是在关系和统一中创造而非学习。这意味着什么，将通过所有安住在基督意识中的人向你揭示和分享，因为你通过你的选择安住在统一的意识中。

你不必选择分享，因为你不能不分。你不必不断选择统一，因为你已经选择了统一并安住在那里。然而，你必须避免选择分离。你必须避免选择学习和学习的条件。

将帮助你保持无怀疑、从而无恐惧并持续维持基督意识的，是认识新设计以及揭示设计的新模式。这种新设计以及有助于其可持续性的新模式，必须通过我们在统一中的分享来创造，并通过我们持续的对话相互沟通。

这只是这些对话形式之一的前奏。在统一中分享是自动的。它是基督意识的本性。一旦你适应了这种本性，你将意识到通过我们的对话和与兄弟姐妹分享的沟通，只是对已经存在之物的沟通。这将帮助你适应取代学习的启示。这将帮助你适应对你甚至在通过你习惯的手段传达之前就已经收到的分享的真理。这将帮助我们共同建立新模式，通过它你和那些在你之后来的人将更充分地意识到他们所继承的一切以及他们能力范围内创造的一切。

我没有那些会继续使我成为教师、你成为学生的答案。对个人自我提升和在形式中活出基督意识的答案尚待揭示和分享。这是我们面前的时代——创造未来的时代，创造不基于过去的未来的时代。

这个时代在我们面前。因为你仍然是一个存在于形式中的存在，你仍然存在于时间和空间的领域。然而时间和空间不再分离我们，揭示我们无分离的设计或模式的创造是我们面前的创造的一部分。它将通过即将到来的启示和我们对其回应的相互决定。

新的创造已经开始。我们是慈爱创造者这一创造性行为的互动部分。创造是一场对话。创造——即统一中的上帝和我们——将回应我们的回应。将回应我们想象、构想和渴望的东西。没有你，新的创造无法开始。你对新的愿心——包括放下旧的，包括放下恐惧和判断以及分离意志的愿心——是开始新的创造所必需的。你以前愿意接受旧的，但使创造的力量被束缚于旧的。当你认识到创造像上帝一样不是你"之外"的时，这难道不是完全合理吗？没有你，创造怎么能继续走向新的？

未来会怎样？这取决于我们，亲爱的兄弟姐妹。这取决于我们作为一个身体、一个心智、一颗心行动。这取决于我们作为一个身体、一个心智、一颗心创造。因为它是新形式在统一和关系中联合的未来，我们所知的唯一保证是它将是一个爱的未来、一个没有恐惧的未来、一个无限自由的未来。我们还能要求什么？对我们还能要求什么？

不要搞错，要求我们的是全部。要求的是我们完全愿意放弃旧的，完全愿意拥抱新的。但也不要搞错，给予我们的是全部。创造的全部力量被释放到我们身上。让我们开始。

《爱的课程》第三册

《对话录》

第一章

接受新辨识的上帝之子的恩典状态

亲爱的基督里的兄弟姐妹们，

我今天来到你们面前，作为你们所是之自我及你们希望用你们的物质形态来代表的那个自我的共同创造者。我今天来到你们面前，不是作为一个与你们“相异”的个人自我，而是作为一个与你们相同的、神圣的自我。在我们的合一中，我们承载着上帝之子的同一性。当你们带着合一的愿景前行时，你们就变得如同我在世时所是的那样。你们从圣灵之泉“接收”并“给予”。你们无需准备或计划，你们只需宣告你们的继承权、你们的礼物、你们的自我。

这在实践上意味着，你们让个人自我退后，让真实自我向前。意识到你们所有的“担忧”仍然是为了那个个人自我，那个你们仍然相信可能会失败，无法履行或活出你们的使命和目标的自我。你们“看到”这种失败是通过言语的笨拙、着装的不当、体力的缺乏、智力的不足——简而言之，是通过个人自我能力的缺乏而发生的。只要你们“看到”这样的景象，你们就“看到”了个人自我大致像以前一样向前迈进的模式。你们没有“看到”那新的东西，那提升的形态之自我，或那神圣合一之真实自我。你们“看到”那分离的自我仍在“尝试”，仍在“挣扎”，仍在蹒跚前行。你们没有看到那自然的恩典和宇宙的秩序延伸进入提升的自我的领域，即提升的自我的空间。只要你们以这种方式看待，你们就将个人自我置于最前沿，而非允许和帮助个人自我完成所需的退后，以便真实自我能够向前。

所有这些困惑和挣扎的发生，是因为你们不知道该如何准备。你们没有被说服你们已经准备好了，就像你们已经完成了学习一样。你们仍

然想弄清楚该做什么，接下来会发生什么，你们需要学习什么，如何更好地“准备”迎接未来的事情。

然而你们知道，你们已经被我准备好了，并且在与我的合一中，你们不可能失败。你们不可能未能准备好，因为你们已经是成就本身。现在，要让你们的头脑接受这个真理，还需要什么呢？因为头脑对这个真理的接受正是所需要的。

你们的心知道这个真理的现实，知道这个新现实是真实的，并且不同于旧的现实。理想情况下，头脑和心灵在合一中共同接受这个新现实，并且，随着这种接受，心灵被释放，得以居住在主之屋、新世界、那已经预备好、因此无需准备的王国之中。

这种接受对个人自我的提升至关重要。没有这种接受，个人自我必须仍然挣扎和尝试，准备和计划。它不知道如何以其他方式行事。你们认为你们不知道如何以其他方式行事。

这是最终的臣服。对个人自我控制的臣服。即使自我已经消失，个人自我仍可能继续在世界中活动，成为一个无面无名的实体，一个没有身份的存在，谦卑、无私且无效。因为必须有原因才能产生结果。

在这个时代，这些反自我的倾向是一个真正的危险。你们被召唤的不是无私，而是自我！

这就是你们感觉自己所处的过渡期。自我已经消失，但真实自我尚未被允许居住在个人自我之内，从而提升个人自我。因此，你们已经有一段时间是“无我”的，个人自我因缺乏身份而摇摆不定。一个人可能会在这个时期因缺乏身份、缺乏原因而真正死去。死于个人自我不再是所需的，因为我们转而致力于提升个人自我。这种提升是通过接受你们真实身份而发生的，不是通过无身份状态。自我的统治正是在这样一个无身份的时代开始的。你们不能继续这样下去了。

帮助就在这里。成为你们被召唤成为的。向你们真实自我、你们真实身份敞开你们的居所。想象这种敞开和这种替代，用你们存在的每一根纤维去想象。想象分离的自我被拥抱、被环抱，并最终被消融——被带入合一的自我。基督的身体通过基督在形态中的内住而变得真实。

这个想法让你担心你称之为“自己”的那个人的身份。这正是许多重新命名仪式的目的，这些仪式象征着释放旧有和接受新有。这以某种形式发生在你们所知的洗礼、坚振和婚姻圣事中。每一个都邀请一个新的身份。同样，我们现在也邀请一个新的身份。虽然这些圣事在很大程度上已失去其意义，但我现在召唤你们进行的圣事将恢复意义。由于新名字仅仅是新身份的象征，这里不需要也不期望重新命名。我们超越可以被象征化的东西，进入只能在内在被认知的东西。这就是我今天召唤你们进入的恩典状态：新辨识的上帝之子的恩典状态。

敞开你们的心，因为居住在其中的那位，在与一切的合一中，将从这敞开中显现。曾经是微小光点的东西将变成灯塔，当你们敞开心灵，允许你们真实身份如其所是，甚至在你们的形态之中。你们处于恩典之中，与合一的源头和原因合一。不再是没有原因的。你们和你们的

源头是一体的。
我不再是那个分离而孤独的个人自我。
我是我的基督自我。
我居住在合一之中。
我的身份是确定的。
这是真理。
我并不比过去更少，而是更多。
曾经空虚之处，如今我已满溢。
曾经身处黑暗之处，
如今我居于光明。
曾经遗忘之处，
如今我记起我是谁。
现在我前行，
以我是谁的身份活在世界中，
使因果合一，
并与爱和一切创造的源头合一成为现实。

这些对话录是为每一个人准备的，因为我们与每一个人都存在于合一之中。没有人会被强迫加入我们的对话。只有那些倾听的人才会准备好去听。只有那些准备好去听的人才会倾听。记住，你们无法被教会合一所自由给予的东西。目标不再是学习。目标是接受那始终是你们的、并且新近被揭示并归还给你们记忆的身份。“知道”却不接受你们所“知道”的真理，是疯狂模式的延续，必须被理智模式所取代。

疯狂是视真理为非真理并据此行动。理智是接受真理为你们的现实并据此行动。一旦真理被学习，不真实的本质就仅仅作为对疯狂的接受而存在。我现在将帮助你们做的是，拒绝这种疯狂，并接受真理的完美理智。

这无法通过学习来完成，因为正如你们被告知的，学习是分离的自我回归合一的手段。这些课程已经给出。它们可以被复习和再复习。它们可以作为持续课程，直到你们觉得学习完全成就。它们可以作为提醒，当你们继续成为你们所学到的那个自我时。但进一步的学习不会完成个人自我向提升的自我的转化。学习不会维持基督意识。

那么，我们现在要做什么呢？如果我不教导，你们不学习，我们完成这种转化的持续手段是什么？正如你们已经被展示的，这不会通过准备的方式发生，而是通过接受的方式。这不会通过尝试的方式发生，而是通过臣服的方式。

当你们开始这个对话时，问题自然会出现。你们可能会想，对于接收者或抄写者来说，这个对话可能，事实上，感觉像一个对话，一个交流，一个交谈，并且你们想知道，作为这些文字的读者，你们怎么能有同样的感觉。你们可以通过意识到，当你们阅读这些文字时，你们和首先听到这些文字并将其转写到纸上的人一样，是这个对话的“接收者”，从而有同样的感觉。

一首乐曲，即使你们是听到它的数千或数百万人之一，不也同样被你

们接收了吗？谁是第一个听到音乐的人，这重要吗？这，在真理中，是你我之间的一个对话。不要希望这些文字的抄写者的“方式”是每个人的方式，也不要认为“直接”从源头听到与你在此所做的有什么不同。这是以分离的心态而非合一的心态在思考。我在这里对你们说的话，就是对你们说的。我对许多人也说同样的话，这并不重要，因为你们和与你们一同接收这些话的许多人是一体的。

这些对话录以祈祷开始，以提醒你们在合一中学到的东西，这是一种与你们曾认为作为分离的自我所完成的一切学习都不同的学习。你们通过允许和接受合一状态，即使你们无法学会如何做到这一点，已经实现了一项令人难以置信的壮举。这是每一个试图教授真理的课程所面临的困难。为了让真理被真正学习，你们首先必须进入一种状态，在这种状态中，这种学习才能发生，这是一种无法被教导，只能通过你们的渴望和向往来接近的状态。

你们这些将心灵和头脑在合一中结合的人，已经回归到一种自然的认知状态，在这种状态中，学习不再被需要。你们现在遇到了一门无法学习的课程。没有老师可用，因为不需要老师。然而，你们中的许多人仍然感觉到一种你们会称之为需要继续学习的感觉，以及需要与一位老师保持持续关系，以引导你们应用所学。你们还不敢转向自己的内心，并信任那已归还给你们的认知，当你们开始活在真理的现实中时。

这类似于认为有一个存在于你们之外或与你们分离的上帝。如果你们完全接受了你们的真实身份，你们将不再向外寻求指引，因为你们会意识到你们的自我即是一切。我们是一个身体，一个基督。我们是一个自我。

你们的自我不是你们自出生以来所是的那个人的自我。你们的身体并不包含你们。当你们接受你们的真实身份时，你们会发现，关于你们身体的用途，会发生一种转变。你们曾视为自己的东西，现在必须开始仅仅将其视为你们自我的一个代表。你们是一切，是每一个人。你们所看到的一切都是你们。你们并不与任何事物分离或隔绝。

我们是一个身体。

学习接受有那些与你们分离的人知道你们不知道的事情。但事实并非如此。当你们完全接受这一点时，你们会看到这是真的。就像合一的接受无法被教导，但却是学习的条件一样，对你们真实身份的接受也无法被教导，但却是成为你们所是之自我以及认识到学习不再必要的必要条件。

因此，我们现在致力于接受你们在合一中所学到的东西。我们致力于你们接受理智和拒绝疯狂。我们在爱和合一中共同努力，以实现那只能在爱和合一中被接收的东西，在爱和合一中我们真实地一起存在，作为一个身体，一个基督，一个自我。

第二章

接受与否认

你们现在被要求同时做两件事：接受新事物和否认旧事物。接受是一

种愿意接收的态度。显然，当你们考虑接受这个定义时，你们会发现这不是旧的方式。愿意接收与你们迄今为止生活的态度和行为完全相反。在《爱的课程》中，你们被告知，意愿是你们将这门课程带入心中，让它将你们带回真实身份所必需的一切。那些在这种意愿中找到接收能力，并放下“学习”这门课程的努力的人，开始了在此继续的工作，即用新的接受模式取代旧的学习模式。

否认是拒绝接受你们明知不真实或不正确的东西为真实或正确。这是为了接受理智而否认疯狂，为了接受真实而否认虚假。虽然你们被召唤同时进行这两种行动——接受和否认——但可以看出，它们实际上是同一个行动，正如方法与目的、原因与结果是一体的。你们被要求接受或接收关于你们是谁的真理，以及那些将向你们展示如何在世界中作为你们是谁而活着的启示——并且你们被要求拒绝接受你们不是谁，以及那些允许你们作为虚假自我在世界中生活的生存方式。

当你们否认旧的模式时，新的模式将自然开始出现。正如你们被告知的，你们现在“知道你们在做什么”，不再是一个分裂心智状况的受害者，这种状况导致了混乱，使我曾说出：“他们不知道他们在做什么。”你们必须明白，你们确实知道，而且只要旧的模式被否认，你们就会知道。否认在这里是正确的词，因为我不希望你们与旧模式对抗或抵抗。模式与你们能够通过“反学习”清除的虚假记忆不完全属于同一类别。

模式既是学习到的系统，也是设计的系统。学习的模式是神圣设计的模式，是为了实现回归合一而在合一与合作中创造的。这个模式已经达到了它预期的目的，因此不再需要，也不再适用。虽然它曾经是一个其设计完美适配预期目的的模式，但继续沿用这个模式只会干扰你们完全接受你们在真理中的所是。

一个其设计完美适配预期目的的模式例子是正规教育。教育有一个自然的终点。当一个医生、教师、科学家、牧师或工程师的教育完成时，是时候让学生声称一个新的身份——医生、教师、科学家、牧师或工程师——并开始活出那个新身份。如果继续感到需要学习，而不是意识到学习的时间已经结束，那将是未能意识到完成。

在这里使用的例子中，这个例子仅说明了学习者生活的一个方面，无法声称新身份有时可能是可以接受甚至是适当的。但关于你们现在已完成的学习，即揭示你们真实本质的学习，你们无法意识到你们的完成并声称你们的新身份，不能被视为可接受或适当。

这不是一个评判，而仅仅是事实。学习真理却不接受真理，与学习职业所需的东西是不同的。学习真理却不接受真理是疯狂的。学习真理却不接受你们学习的完成是疯狂的。

如果你们没有意识到你们已经学到了你们需要学习的一切，你们将保留分离的自我的意识，而不是维持基督意识。

因为旧的模式有时为你们提供了虚假的确定性，所以它们很难被否认。当我们在这里谈论否认时，我们谈论的是否认你们自己对旧模式的利用，以便新的模式能够服务你们。我们谈论的是为了简单接受“所

是”而否认学习模式。

现在适当地否认学习模式，即使它们在过去似乎对你们“有效”。它们“似乎有效”是一种幻觉，当你们否认自己接触旧模式，以便新模式可以到来时，这种幻觉就会让位。

如果你们审视这种你们相信“对你们有效”的模式，你们会发现，你们相信每种模式在某种情况下有效，在另一种情况下无效，并且你们根据结果做出这种判断。换句话说，你们在结果发生后“事后”做出这种判断。例如，在一种情况下使学习者获得成功成绩或结果的学习习惯，往往会被视为一种“成功的模式”，并会被重复使用，直到该模式在另一种情况下未能达到成功的成绩或结果。因此，你们认为“对你们有效”的东西实际上就像一场机会游戏。你们尝试一下，如果结果如你们所愿，你们称之为成功，如果结果不如所愿，你们称之为失败。你们承认，你们认为会奏效的东西没有奏效。

这通常不会阻止你们再次尝试同样的事情，尽管有时会。但无论你们尝试什么，都基于这种试错的概念。没有确定的结果被指望。当一个思想或行为模式在更多情况下被发现有效时，它就会被紧抓不放，作为一种“确定的事情”——一种被证明的模式或方式。

那些被视为“对你们无效”的事情，往往是超出你们个人控制范围的事情，因此个人控制的模式变得特别根深蒂固。因此，你们学到了诸如“当所有方法都失败时，老老实实的努力工作会让你渡过难关”，或者“安全就是没有风险”，或者“信息就是力量”之类的观念。

你们中的许多人相信，你们生活中掌控的细节越多，你们就越有可能控制结果。你们中的其他人则相信，你们生活中被一个仁慈的系统（如政府）控制的细节越多，你们就越有可能体验到期望的结果。无论哪种方式，控制都被视为一种强大的模式。

尽管它们可能看起来并非如此，但所有模式都与学习有关，因为你们，作为一个分离的自我，是一个其唯一功能是学习的存有。所有学习的功能都是将你们带回你们的真实身份。因为我们现在正致力于将你们的真实身份整合到形态的自我中，即提升个人自我，所以需要新的模式。

系统是你们试图外化模式的结果。模式包含在内在。审视你们试图外化的模式可以帮助你们理解模式的本质。

司法系统是一个很好的例子，这是一个你们相信大多数时候都有效的系统，并且你们乐于用它来获得期望的结果，但当它未能提供你们可能期望的解决方案时，它就变成了你们会反对的系统。你们可能会认为没有“系统”是万无一失的，并且仍然愿意接受好坏参半；但你们会坦率地承认，你们对任何系统“对你们有效”的信念并非完全的。

任何并非万无一失的系统都是基于有缺陷的设计，一个有缺陷的模式。你们对世界的错误认知使得没有万无一失的系统得以发展，因为这些系统是基于错误认知或幻觉。你们希望紧抓那些并非万无一失的系统是疯狂的，因为它们的创建是基于分裂心智的运作，而分裂的心智无法清晰思考。

所有系统都基于你们想要理解周围世界而非内在世界的渴望。如果你们理解内在世界，你们将不需要系统来理解或管理外部世界。这些系统是试图通过外在手段——即学习周围世界本质的手段——来了解你们自己的本质。因此，在司法系统的例子中，你们审视了世界和周围的人，并发现两者的本质都是敌对的。从这个错误的结论中，你们发展出一个基于错误判断的有缺陷的系统。这个系统旨在帮助你们学会公平地应对敌对的环境，然后基于所学到的内容发展出一种模式，这样学习就不需要无休止地重复。现在这些系统和模式已经变得如此根深蒂固，以至于即使已知系统和模式不起作用，新的学习也被视为不可能或不可取的。在真理中，没有新的学习或基于旧学习模式的新系统会起作用。因此，我们重新开始。

这个新开始表面上的困难源于你们渴望重新学习。你们会说，“如果司法系统不起作用，让我们修复它。”你们会说，“如果旧方法不起作用，教我一种新方法。”你们会说，“如果你们告诉我新方法是什么，我会努力学习并实施它！”你们会说，“教我新的模式，我会付诸实践。”

这指出了一种模式本身。这是一种反应而非原因的模式。这是一种向外看，并想知道如何处理你们所看到的东西的模式，而非通过向内看来改变你们所看到的东西的模式。

内在是真实世界和你们所有的兄弟姐妹在基督意识的合一中存在的地方。内在的改变影响外在的改变，而非相反！内在是你们看向自己的内心，而不是向任何其他权威寻求建议或指引的地方。内在是你们找到基督意识之认知、合一之意识的地方。内在是你们找到创造的力量、创造新模式的力量的地方。向内看不是为了寻找旧个人自我、依赖所学智慧的分离自我的答案。向内看是转向真实自我和为创造新答案而共享的意识，这新答案是唯一剩余的问题的答案：即如何在形态中维持基督意识。

这是上帝对你们的要求，是你们共享协议的一部分，它将实现你们继承权的承诺。这是新约，你们在其中兑现了将天堂带到人间、开启基督统治的协议。开启是展示道路，是将你们的棕榈枝铺在你们兄弟姐妹的道路上。你们难道没有看到，你们接受这个承诺就是对你们自己承诺的接受吗？你们难道没有看到，接受新事物和否认旧事物是我们共同努力建立新约的必要先导吗？

第三章
新约

新约仅仅是我们同意一起沿着棕榈铺就的基督意识之路前进。这是一条喜乐战胜悲伤、胜利战胜失败的道路。它所需要的只是接受新事物和否认旧事物，这将允许基督意识在形态中的可持续性。

我亲爱的基督里的兄弟姐妹们，这是你们记忆所及就一直听到的召唤，是你们每次静下来倾听时听到的召唤。它是那一个美妙的音符，是主之钟声的鸣响，是你们回家的邀请。这个召唤一直在响起。它不是丧钟，而是生命的召唤。它不属于过去或未来，而是属于永恒的当

下。当我们交谈时，它就在你们之内，是这个对话的音调和音色。

它召唤你们，并请求你们将你们的生命投入到你们一直渴望的目的中。你们现在并非没有目的。你们的生命并非没有意义。你们是新世界的引领者、先驱。你们的工作，正如将经常重复的，是接受新事物，并否认或拒绝接受旧事物。只有这样，新事物才能战胜旧事物。

我有意使用了诸如胜利和战胜之类的词，这些词在这部作品的正文中不常见，但在我们这次对话的日常交流中会变得常见。我将它们与接受和否认这两个词一起使用。正如必须否认旧事物才能让新事物出现一样，旧事物必须被征服，以便真理能够战胜幻觉。

作为全心的人，你们有能力做到那些以分裂心智生活的人永远无法做到的事情。你们有能力修复二元性的裂痕，这种状态对分离的自我的学习是必要的，但不再需要了。修复心灵与头脑之间的裂痕使你们回归自我。同样，修复二元性的裂痕将使世界回归其自我。当你们将心灵和头脑结合起来，回归到基督意识的一体和合一时，你们就已经在自身之内完成了二元性裂痕的修复。维持基督意识将在你们的世界中完成同样的事情。

二元性和对比是同义词。在圣灵的时代，你们通过对比学习。你们从善与恶、弱与强、对与错的对比中学习。你们从爱与恐惧、健康与疾病、生与死的对比中学习。在这个基督的时代，这种学习不再必要，因此这些学习条件也不再必要。因此，你们的第一个接受行为就是接受学习条件的结束。然而，这并不意味着你们接受善而否认恶，甚至接受爱而否认恐惧。这怎么可能呢？

我们理解我们被召唤一起做的事情的第一步，是开始对学习时代所需的生活各个方面进行分类。这就是为什么我们相当真实和简单地从接受新事物和否认旧事物开始。接受和否认需要到此为止。因为如果你们认同对比的观念，你们就会将这些观念带入新事物中。我们让旧事物离去，连同所有关于对比和对立、冲突和对立力量的想法。这是新事物战胜旧事物所需要的一切。不需要战斗，不需要通过武力和挣扎艰难赢得的胜利。这就是臣服的含义。我们现在通过臣服来获得胜利，一种主动和完全接受所赐之物的态度。

让我们再谈一下在《爱的课程》中引入，并在《论合一及其认知》中相当彻底地教导过的给予和接受为一体的观念。现在让我们把它作为一个观念来谈论，而非作为学到的东西，并作为一个你们可以带入新事物的观念。这是许多以前教过的观念中的第一个，我想用一种新的方式来谈论它。这些观念涉及你们作为一个存在于合一中的存有的真实本质，这就是为什么我们称它们为可以带向前的观念。这些对你们来说是新的观念，因为你们最近学到了它们，并通过思维的艺术开始将它们整合到提升的形态之自我中。然而，这些并不是真正的新观念，而是关于你们真实所是的观念，在形态的自我中诞生，以便自我和提升的形态之自我能够与源自同一源头的观念一起运作。

关于你们真实所是的观念，由全心自我在与一切的合一中诞生，是那些将允许新模式出现和未来设计被创造出来的观念。这些是取代我们

留下的所学概念的观念。

你们会注意到，所有这些观念都有一个共同点，即一体性。一体性取代二元性或对比。你们现在将寻求替代品，以取代以前指导你们生活的东西。因此，我们将谈论这些替代品。

给予和接受在真理中为一体，最好通过消除给予者和接受者的概念来理解。如果所有人都是一体的，那么这样的概念就没有意义。这似乎也使给予和接受为一体的概念变得毫无意义。在某种意义上，这是真的。给予和接受为一体，在涉及共享意识方面是没有意义的。然而，当这种共享意识占据形态时，给予和接受为一体并非没有意义。

所有观念都不会离开其源头，因此给予和接受是一个观念，就像所有观念一样，它存在于形态之外。因此，给予和接受在合一的共享意识内是一体的，这等同于说给予和接受在真理中是一体的。共享意识是你们真实所是的真理。然而，个人自我的提升要求这种给予和接受为一体在形态中被共享。然而，提升的形态，现在代表着自我的共享意识，并不与共享意识分离。因此，给予和接受为一体现在是提升的形态之自我的本质，我们通过这个对话努力实现的是你们对此意味着什么的完全觉知。

帮助你们实现对自己所是的完全觉知，不同于帮助你们学习。正如之前所说，你们知道你们需要知道的东西。我们通过这个对话寻求实现的是对你们所知道的东西的接受和觉知。接受通过意愿很容易实现。在形态中完全觉知那些以前被幻觉迷雾所隐藏的东西，是更具挑战性的任务。

给予和接受为一体在形态中已成为一体，正如在观念中一样。这简单地再次说明，给予和接受同时发生，或在合一中发生。没有“时间”让给予和接受看起来是分开的行动。没有“时间”让给予和接受不发生。因此，给予和接受为一体简单地描述了新事物的本质，即共享意识的本质。

这对提升的形态之自我可能意味着什么？以这个对话为例将有助于解释。这个对话是持续不断的。它是给予和接受为一体。它仅仅由这一页上的文字所代表，而这一页上的文字仅仅是持续共享之物的一个代表。你们也是如此。作为提升的形态之自我，你们是持续被给予和接受之物、持续被共享之物的一个持续代表。你们是，例如，这个对话的一个代表。你们是所有基督里兄弟姐妹的一个代表。你们是真理的一个代表。你们是在真理中被给予和接受的一切的一个代表。你们是创造的一个代表。合一的一个代表。你们是自我的一个代表。

作为自我，你们是给予者和接受者。你们的自我是这场对话的充分参与者。你们作为自我就是真理。你们作为自我就是创造者和被造物。你们作为自我就是合一本身。这就是觉知的意义所在。意识与你们所觉知的事物有关。知道你们现在所知道的，却只觉知分离的自我的现实，将无法在形态中维持基督意识。

这就是为什么我会经常重复，我不再是你们的老师。你们必须意识到你们与我和所有被造物的一体性，而当你们认为我是老师而你们自己

是学生时，你们就无法做到这一点。当你们认为自己是学习存有时，你们仍然会向你们的“自我”之外的某物或某人寻求，而非寻求内在存在的觉知。

这并非要在自我和提升的形态之自我之间制造任何分裂，而是要证明在自我和提升的形态之自我之间，在形态上存在差异。自我过去是，并将永远是，超越身体的。然而，身体也是新的自我。身体也是，新的，一个身体，一个基督。

正是这种存在于自我和提升的形态之自我之间的差异，使我们成为新事物的创造者，因为提升的形态之自我是新的。自我是永恒的。你们提升的形态之自我是新诞生的，就像我曾经新诞生一样，即使我的自我是永恒的。随着我们前进，我们将要看到的主要事情之一是形态和内容之间的区别，以及不同形态表达内容的方式之间的区别。认识到不同的表达并不构成不同，这将是一个挑战。这些差异在本课程中被提及，作为存在于所有创造中的同一爱的独特表达。

正如自然系统支持许多不同树木的生命，这些树木仍然都属于一个赋予生命和维持生命的系统。这能说是你们作为一个学习存有所发展出的任何系统吗？你们的系统是赋予生命和维持生命的吗？新模式将只创造这种赋予生命和维持生命的系统——只要新模式被接受并以你们的完全觉知去生活。

现在我意识到这仅仅是揭示的第一步，你们中的许多人会感觉好像已经被要求再次学习，而且不仅如此，好像我已经向你们提出了一个难以学习的观念。你们现在需要记住的是，你们分离的自我已经学习了给予和接受的这个概念，而对于提升的形态之自我来说，它仅仅是一体性的一个共享品质。它不需要学习甚至理解。它就是。对“所是”的觉知是基督意识的一个品质。因此，你们已经觉知到给予和接受为一体的真理。这种觉知存在于你们之内，你们不能再通过不接“受所是”来声称对此没有觉知。

这些是你们的观念，也是我的观念。它们是你们兄弟姐妹的观念，就像它们是上帝的观念一样。我没有教你们任何东西，旧的或新的都没有。我在提醒你们你们所知道的，正如我提醒你们你们的身份一样。

这部分对话试图做的是，给你们一种语言来支持你们已经知道和已经觉知到的东西，以便你们更自在地让你们所知道的东西服务于你们创造新事物。所有——所有——你们创造新事物所需的东西都在你们之内可用。宇宙的力量不断地被给予和接收，以支持新事物的创造。这就是创造！整个宇宙，万有之万有，给予和接受为一体。这是我们的力量。而我们的力量需要用于在这个基督时代创造新约。

第四章
新的你

这个约是你们与上帝之间协议的实现。协议是让你们成为新事物。当你们是新事物时，上帝也是新事物，因为你们是一体的，即使不相同。当你们是新事物时，世界也是新事物，因为你们是一体的，即使不相同。当你们是新事物时，你们的兄弟姐妹也是新事物，因为他们

也是一体的，即使不相同。

虽然不相同，但你们也并非不同。在学习时代你们看到的差异，那些让你们觉得每个存有都独立和孤独地站立的差异，现在你们被召唤不再去看它们。在合一中，你们是完整的和不可分割的，一个活的有机体，现在被提升到有机体之上，因为你们意识到形态的合一。

现在是时候接受这个观念了，因为如果不接受，你们将留在你们自己创造的监狱里。

监狱是你们用错误认知创造的一个系统的绝佳例子。与所有系统一样，它反映了一种内在状态，并向你们展示了所有那些看不到合一意味着什么的人会变成什么样子——既不相同也不不同，而是一体。

此刻，先抛开你们可能有的关于有些人应得你们所发展的监狱系统的任何想法，以及你们会引用的关于某些人犯下滔天罪行的任何论点。相反，想想监狱仅仅成为那些被监禁在那里的人的一种生活方式。你们每个人都曾有一个被囚禁的个人自我。你们每一个进入基督意识的人，都曾有牢房的门和监狱的大门被打开，一个新的世界被提供。如果你们不“接受”这个机会，你们就仍然被囚禁在一个系统中，它告诉你们何时醒来，如何度过你们的一天，以及何时退休。你们仍然受制于与你们一同被监禁的人。你们仍然受制于那些对你们拥有权力的人，并且你们仍然受制于人的法律。

我真实地告诉你们，直到你们以你们所是的身份生活，做你们所爱的事情，你们才是在监狱里。这个监狱是你们自己制造的，就像当你们所恐惧和相信能保护你们的东西被赋予形状和形式时，实际的监狱系统发展起来一样。

就像一个真正的囚犯，从监狱释放后，必须适应一个他的行为不再被人为限制的生活，你们必须适应你们的新自由。你们的生活被你们创造的监狱人为地限制着，而实际的监狱系统仅仅是在更大范围内反映了这种限制，让所有人看到并恐惧。对大多数人来说，监狱系统是一个非常成功的威慑。一想到在监狱里度过的时光，心中就充满恐惧。然而，那些被监禁的人往往变得如此适应监狱生活，以至于“外面”的生活不再被视为可取。这怎么可能呢？

一种人为结构的生活是你们所知道的一切。一种内在结构的生活，如果你们让它这样做，将迅速取代囚犯的生活。即使是那些实际上被关在你们制造的监狱系统中的人，也比许多自称自由的人更能遵循内在结构的生活。

你们的监狱是由分离的思想系统的分离思想创造的。系统，正如你们可能记得的，是你们试图外化包含在内在的模式的结果。模式既是学习的，也是设计的。

让我们分别看看这些术语中的每一个，以便我们以同样的方式看待存在的本质，并在讨论它时说同样的语言。

让我们首先就神圣设计的观念达成一致。这种神圣设计也可以称为创造，在我们之前谈到创造的地方，也谈到了神圣设计。在此，我相当确信，你们要么在学习时代已经看到并学到了足够多的东西，以至于

你们接受神圣设计创造了宇宙及其中的一切，要么你们足够信任内心的智慧，知道这是真的。无论哪种方式，你们仍然可能相信神圣设计，却不接受神圣设计存在并且你们是其中一部分。记住，我们的目标是否认旧事物并接受新事物。在这种情况下，你们要否认的旧事物是一个无目的存在、一个没有神圣秩序的宇宙、一个你们受命运摆布的生活的观念。你们被要求接受的新观念是，存在是有目的的，宇宙存在于神圣秩序中，而你们的生命是那个神圣设计的一部分。

神圣模式是使你们以形态存在成为可能的模式，也是使你们回归真实身份成为可能的模式。这些模式既是外在的，也是内在的。外在的神圣模式包括构成你们世界的可观察形式，从你们所在的星球到天空中的星星，从你们似乎居住的身体到你们周围的动植物。从最精致、最复杂的花边雪花到植物的茎干再到人脑的运作，一种神圣模式是显而易见的，并且不应超出你们的信念。尽管你们所看、所想、所感存在差异，但只有一个外在神圣模式创造了可观察的世界，也只有一个内在神圣模式创造了内在世界。内在神圣模式是学习的模式。

这两种模式，内在的和外在的，被一起创造，以互补的方式存在。这两种神圣模式都正在被重新创造，我们将更多地谈论它们以及我们正在进入的创造时代。到目前为止，我们只是在一起努力创造一种接受的模式来取代学习的模式。

思想系统既是神圣启发的，也是分离的自我的产物。给予和接受为一体的观念可以被认为是一个神圣启发的思想系统。在这种思维方式中，人们会采取内在的思想模式，用外在模式加以增强，并通过看到一切的合一与合作，来理解和依照给予和接受为一体的思想系统生活。因此，思想系统是你们生活方式的根基。真理是一个思想系统。它完整地存在，并且一直可用。

源于分离的自我的思想系统是那些你们接受为真理的系统。其中一些思想系统是神圣模式的一部分。对比就是这样一个系统。作为一个学习存有，你们接受你们通过对比学习，知道对比是为你们的学习提供的。正是在这个和其他思想系统的基础上，你们的感知发展起来的。通过对比，你们根据所看到的差异或对比来识别和分类周围的世界。

其他思想系统不是神圣模式的一部分。自我就是这样一个系统。认为自我是一个系统可能看起来很奇怪，我们以前曾提到过自我和自我的思想系统，但自我完全可以被视为一个系统本身。它是被外化的思想，并赋予了一个你们错误地相信是你们自己的身份。从这个单一的外化思想模式中，产生了你们大多数错误的观念，这些观念甚至使得神圣启发的思想系统也难以提供它们设计要传授的学习。学习通过对比的系统就是这种情况，因为当自我带着它的错误观念和判断进入时，对比并不总是提供它本应提供的课程。此外，相信自我已经成为外化的自我，将你们，真正的自我和真正的学习者，带出了学习循环。显然，这些建立在现在正在被重新创造的模式之上的系统，是旧事物的一部分。

外化的模式，或系统，也是从作为你们根基的思想系统建立起来的，

是你们视为现实的基石。因此，这些系统显然也是旧事物的一部分。

同样明显的是，我们剩下的只有神圣设计。我们剩下的只有被给予的东西：一个神圣的宇宙，一个神圣的存在。那个神圣的宇宙，我们的神圣存在，现在正在重新创造服务于学习时代的模式。在你们认识自己的那一刻学到的东西，就是学习的一切目的。让我们不再纠结于为什么这花了这么长时间，或者在学习时代发生的痛苦。这就像纠结于囚犯获释后的囚犯生活。让我们简单地围绕新的接受模式创造一个新的结构，一个将为你们提供你们长久寻求的地球家园的结构，一个你们用错误系统试图复制却未能实现的结构。

我在这里谈论结构，不是指一个东西——不是指一个居住的建筑或一套规则或指示，以遵循来建造新事物——而是指将为你们提供参数的结构，以便你们开始体验你们的新自由。是你们的问题和担忧导致我谈到这些，因为正是你们觉得需要这些。给予你们的无限自由对你们来说过于广阔，难以适应。因此，在不以任何方式限制这种自由的情况下，让我们简单地说一个地方和一种开始体验它的方式，以及一个地方和一种开始创造新事物的方式。

这个地方和这种方式始于监狱之门，始于我们之前说过的，接受新事物和否认旧事物。背弃你们过去存在的监狱，不要再回头看它。不要渴望它的旧结构或你们有时在其中感受到的虚假安全感。不要寻找带有铁窗和门的新结构来保护你们的安全。不要寻求某人以新的方式告诉你们，既然你们不再是囚犯，你们该拿自己怎么办。不要将钥匙交给新的狱卒，并以此为交换，要求被照顾。

相反，用新的眼光看世界，并为它欢喜，就像你们真的在监狱围墙内度过了你们的一生一样。呼吸自由的甜美空气。始终觉知头顶的天空，不再渴望有天花板来遮蔽它。

警惕以交换你们新获得的自由为代价的礼物。一个饥饿的前囚犯可能很快就会觉得监狱里提供的一日三餐确实是礼物。你们中的许多人渴望并仍然觉得需要的东西也是如此。如果你们为了谋生而将自己囚禁在做一份不能给你们带来快乐、不允许你们做你们自己的工作中，那么你们就被召唤离开。如果你们被一段关系诱惑，在这段关系中你们因为能提供安全感而无法完全做自己，那么你们只是被虚假的安全感诱惑，并被召唤转身离开。如果你们被成功的动力引诱而偏离了你们自己，如果你们害怕做自己想做的事而可能失败，如果你们跟随他人的道路而不寻找自己的道路，那么你们就已经为旧方式的“一日三餐”而囚禁了自己。

这与结构和参数有什么关系？一切。你们不能否认旧事物而留在旧事物的监狱里。你们问过，因为你们问过，所以我告诉你们，你们寻求的许可必须来自你们自己的内心和你们对新约的承诺。我再次提醒你们，没有权威可以求助。但取代那个“外在”权威，我给你们你们自己的权威，一个你们必须声称才能成为你们自己的权威。一个你们必须在你们外在结构化的生活能够成为内在结构化的生活之前声称的权威。

让这种对你们自己内在权威的接受成为你们第一个“接受”的行为，而非学习。将此转向为新的模式，以及给予和接受为一体的思想系统。让新事物的权威被给予和接收。成为你们自己生活的作者。按你们感觉被召唤的方式去生活。

我们不能在旧监狱的围墙之上建造新事物。任何囚禁你们的东西现在都必须被抛在身后。

你们中那些现在抗议听到你们渴望已久之事物的人，不要再抗议了。你们不能保留你们的监狱而拥有你们渴望的新生活。你们可能需要审视一下到底是什么囚禁了你们。你们可能会发现是态度多于环境，或者你们可能会觉得囚禁你们的围墙是如此坚固和长久以来被封锁，以至于它们就像是监狱的围墙。你们甚至可能真的是一个囚犯，并想知道，除了宏大的逃脱，你们怎么能继续前进。但我真实地告诉你们，你们的释放就在眼前，它将来自你们自己的权威，而非其他任何地方。由你们来接受你们的释放是可能的，去无惧地渴望它，去召唤它的实现。

你们难道没有看到你们必须从自己开始吗？如果你们不愿意声称你们的自由，自由就不会声称你们。

与一切合一或联合的，从神圣设计的泉源中汲取。你们不需要转向旧的模式或系统来实现你们的释放。你们只能转向“所是”，转向学习模式和系统不再存在后剩下的东西。

你们接受所给予的是可用的。你们接受并且你们接收。你们意识到创造新事物的首要任务是恢复原有秩序，或原有设计。正如你们已经回归你们的自我，现在你们的生命必须回归到它在神圣设计中的位置，回归到一个充满意义和目的的生命。这种回归是完整性的回归。这种回归对你们来说不是自私的，而是慷慨大方的。它将完整性归还给你们，也将完整性归还给神圣设计。它将创造回归其本来面目。

要理解——这不可能是令人恐惧的。这不可能失败。这不会带来痛苦，而会结束痛苦。你们的角色是邀请它，并在它到来时接受它。陈述你们的意愿，接受你们释放的到来，并准备好离开你们的监狱。简单地通过邀请那些给你们带来快乐的事物来邀请这一点。首先邀请你们自己进入这个新世界，但不要将你们的兄弟姐妹抛在后面。也邀请他们。因为那些被囚禁的人与你们是一体的，只需要你们的释放就能找到他们自己的释放。

亲爱的基督里的兄弟姐妹们，我听到你们的抗议，以及你们认为必须阻止你们接受我召唤你们去接受的理由。然而，当你们完全接受你们拥有继承权的权利、你们成为你们所是的权利，以及你们对新约的承诺，这三者是一体的时候，这些理由就会消失。你们会引用的所有不同理由都变成了它们所是的那样——一个理由，同一个理由——而你们会看到，一体之物既不相同也不不同。你们会看到有一个答案，对每个人来说都不同，但对每个人来说又相同。那个答案就是接受你们的自我。那个答案就是接受新的你们。

第五章

真实的代表

在本课程中，经常谈到你们对创造的“模仿”。这是关于你们以非认知的、直觉的方式“记住”创造的大部分内容的能力。这也是关于这种非认知记忆与你们如何据此行动之间发生的微小扭曲，这些扭曲创造了与创造本质的重大偏离。

这些扭曲发生在你们赋予事物意义或“真理”时，真正相信你们有能力这样做。因此，你们决定了周围世界应该代表什么。这很像自我代表你们的方式。

我们现在正在做的是将世界恢复到其真实的代表。正如《论个人自我》中所说，真实代表和虚假代表之间存在巨大差异。虽然自我自我的虚假代表导致了你们所看到的世界，但它并没有改变真理，只创造了幻觉。因此，真理仍然可以被看到。

外在世界是内在世界的真实代表，当你们意识到在包围和环绕你们的一切中所代表的真理时，内在和外在世界之间的界限将缩小并最终消失。

让我给你们一个例子，说明在学习模式中创造的某个方面，虽然未被按其本意看待，但仍然代表了“所是”，因此包含了所有意义或真理。

当两个身体结合并且这种结合带来快乐时，这是形式模仿内容——形式代表“所是”。形式被创造出来是为了展示——教导——结合是道路。想想欲望这个词及其与性的联系。渴望某人是渴望结合。这种渴望被创造出来是为了提醒你们——指引道路——指向你们对合一存有之真实身份的真正渴望。这种通过合一寻求完整，这种结合，是一个真实的代表，向你们展示了完整并非来自独立站立，而是来自结合，正如爱并非独自而来，而是在关系中。

你们已经确定性是爱的终极实现，并称之为“做爱”。如果它是痛苦而非愉悦，如果你们没有失去自我并体验完整，你们就不会渴望它。性，为了这种愉悦和完整而体验，无论有无情感依恋或非依恋，仍然会产生渴望合一的效果，如果你们真正看到并理解身体及其行为是真理的代表的话。你们认为你们所做的事情代表了你们的驱动力，但它们仅仅代表了被给予以帮助你们记忆并回归你们真实所是的东西。

显然——正如你们被告知自我代表了一个虚假的自我——歪曲是可能的。但你们进入的新世界不必充满歪曲，因为你们是原因和结果。正是通过真实的代表，虚假才暴露为虚无。谎言仅仅是谎言。虚假仅仅是虚假。它不会变成某种“东西”，因为在变成的过程中，它需要具有真理的属性。再次以自我为例。自我似乎在一段时间内是你们所是的。现在你们知道了你们在真理中的所是，自我并没有作为一个具有自己生命的独立实体而存在。不。自我消失了。因为它是一个谎言，暴露于真理之下就使它消融了。

因此，现在必须如此对待你们世界中的一切。你们所到之处，虚假代表的谎言将被揭露，真理将再次被代表。如前所述，看见真理是第一步，因为它是恢复神圣设计所必需的步骤。真正的看见促进了回归“所是”，我们只是从这个起点出发。

虽然你们已经学会从你们的看见中去除判断，但现在必须重新强调这一点，因为你们被召唤去看那些你们以前可能认为在真理之光中无关紧要的东西。所给予的一切都代表着真理。

记住，你们被召唤的不是重新解释，而是接受启示。你们不会通过思考一切意味着什么而到达真理。这是导致许多误解和歪曲的旧方法。接受所赐之物就是接受所赐之物。一切都给予了你们，在正在消逝的学习时代，是为了提醒你们你们是谁。因此，一切都是为了代表“所是”，而不是为了成为“所是”。现在，当你们与真理结合时，你们的代表，在我们面前的新时代，将在其代表中成为“所是”。简而言之，这意味着形式永远不会是你们的全部，但将回归其本意，并代表你们真实所是的真理。这种真实的代表，因为是真理，将你们带回真理的现实，在那里你们存在于一体之中。

在学习时代给予的爱和爱的模式，是你们所看到的一切中所有存在的东西。但现在，当你们和周围人的学习结束时，这些不再需要的模式会变成什么样呢？那些被创造出来服务学习时代、代表“所是”并帮助你们回归“所是”的东西，将再次成为“所是”。你们用身体之眼所能看到的，不会是全部“所是”，但将代表真正“所是”的一切。

那些由被创造之物制造出来以服务自我的东西将停止存在，正如自我已经停止存在一样。概述和定义被创造之物与被制造之物之间的差异，将需要编写一卷巨著的信息，而现在不需要这些。对此的渴望是一种想通过思考再次审视一切的意义，并拥有一个工具来帮助你们这样做的渴望。这将假设你们仍然是一个学习存有，并且需要这种帮助。你们不再是一个学习存有，不需要这种帮助。

在这个基督时代，我们被召唤的不是重新创造学习的“工具”，而是允许所有被创造出来指引回归自我和上帝的东西，在真理中成为它所是。这是爱回归于爱。这是接受你们的自我。

那么，所提到的创造的召唤是什么呢？这就是接受新的你们——接受你们将超越简单地认知和接受上帝所创造的自我，而进入在形态中活出这个自我的阶段。这是一种接受，它承认虽然上帝所创造的自我是永恒的，形态的自我像海洋和星辰一样古老，但提升的形态之自我是新的，并将创造一个新的世界。

这是对“接下来是什么？”这个问题的回答。如果没有什么可学的，如果课程作业已经完成，成就已经完成，那么你们接下来要做什么呢？你们要在团体中、在对话中、在承诺和团结中创造。你们要成为活的新约。

但虽然这就是等待着你们的，我仅仅是在回答在这个对话进行时仍然存在的问题和出现的问题。我试图回答的是你们关于“所是”的困惑。这在你们学习接受“所是”和否认“所不是”时至关重要。虽然“所不是”的问题已经尽可能充分地回答了，但你们关于“所是”的问题和我的回答对你们来说有些令人困惑，因为“所是”不是一个可以回答的常数。你们想要答案，而我告诉你们等待启示，这说明了人类精神的不耐烦，那种长久以来未被满足的渴望，以至于现在你们近在咫尺，却无法再

等待一天，一个小时。你们想要现在就从监狱中释放出来，理应如此。

然而，你们认为囚禁你们的东西也是我在这里要解决的问题。通过死亡的释放不再是答案。通过生命的释放才是答案。通过复活的释放才是答案。你们已经向旧我死去了。但可以肯定的是，在某些方面，真正的死亡并从身体、地球和你们周围环境的监狱中释放出来，从你们头脑和那些如此迷惑你们的想法的监狱中释放出来，从过去和未来的监狱中释放出来，从那个变化不够快以适应你们所成为的新我的“现在”中释放出来，似乎更容易。

这就是我们今天要讨论的。我们讨论成为你们在真理中所代表的东西。我们讨论形式的提升。到目前为止，我们已经讨论的是接受形式如其所是。这是你们所渴望的新现实。在形态中作为你们所是的身份而活。不等待死亡的释放，而是在活着的形态中找到释放。因此，我们从你们所占据的形式的真实内容开始。我们将你们所占据的形式恢复到其自然状态。只有这样，我们才能继续创造新事物。因为基督意识是对“所是”的意识，我们从“所是”开始，从创造如其所是被创造的那样开始，而不是从你们所感知的那样开始。从这个起点出发，我们才能共同迈向我们所创造的未来。

我在这里向你们揭示的是，曾经是监狱的东西可能不再是监狱了！如果你们继续认为你们的身体是监狱，如果你们继续认为你们的环境、你们的头脑和时间是监狱，它怎么能与宇宙完美和谐地共存呢？正如你们所见，你们现在正在接近另一个思想逆转。不要害怕你们的困惑会持续下去，因为随着这个思想逆转，你们最终的释放将会到来。

你们很快就会想知道，如果你们还没有的话，如何才能以你们新的自我身份活出形态，活在一个似乎与你们的存有不相容的形态中，活在一个似乎与你们的存有不相容的世界中的形态中。你们会想知道，如果你们已经完成了学习，学习的模式将如何改变，以帮助你们接受这个新的无时时代。你们会想知道如何在时间中作为一个不再受时间束缚的存有而活。我真实地告诉你们，一旦对“所是”的接受完成，我们将继续讨论这些关于新事物的问题，并一起找到答案。

因此，让今天的对话作为一个最终的召唤，一个最强调的召唤，去接受。看到这个接受对即将到来的一切的重要性。不要再犹豫了。让你们的意愿超越你们的恐惧。不要再等待被告知更多，然后才接受你们已经被告诉的东西。不要再等待一个更宏大的召唤，然后才接受已经在你们心中响起的召唤。让今天成为你们最终臣服的日子，那个将开启新的一天的日子。

第六章

身体与形式的提升

在提供给你们的课程作业中，你们听到了许多观念，这些观念要么改变了你们对自己的看法，要么强化了你们已有的看法。《爱的课程》是一本教学文本，其教学目标被多次陈述和重申，以便你们不会忘记你们所参与的学习的目的。最终，当本课程的学习目标达到时，你们

的学习达到了终点，这一点也告诉了你们。我之所以这样说，是为了提醒你们，“教学”的时代，就像“学习”的时代一样，有其位置，也有其方法。

你们的老师在课程作业中采用的方法之一是比较，随着学习时代的过去，这种方法将越来越少地被使用。我们最近谈到的思想逆转就是我提起这个的原因。在你们的学习时代，我使用了一种比较的方法——我将真实与不真实、虚假与真实、恐惧与爱进行比较——以便指出你们感知的疯狂和真理的完美理智。对你们中的一些人来说，关于虚假属性的重复有助于你们的学习，现在可能会对你们的接受产生不利影响，因为你们紧抓着关于虚假代表的观念，而不是放手去拥抱真实代表。在学习时代，你们如此根深蒂固于虚假信念，以至于其疯狂需要被一再陈述。但当我们进入这个提升形态的新时代时，这些同样的观念——你们中的许多人将其附着于形式而非你们对形式的感知——必须被拒绝。

这就是我已经谈过并再次谈到的，对你们认为囚禁你们的东西的重新审视。

虽然身体作为自我的虚假代表对你们的学习几乎与自我作为自我的虚假代表一样有害，但身体，鉴于你们选择在仍然处于形态中时回归你们真实所是，继续存在，而自我当然已经不存在了。你们对自我不存在的信念现在已经是完全的，并带来了你们欢喜的自由和解放。你们的真实自我开始以你们将越来越觉知的方式向你们揭示自身。当你们更紧密地与你们真实所是的自我认同时，形态的自我很可能会变得越来越陌生，越来越不舒服。因此，现在需要一种新的方式来设想身体及其对你们的服务。

就像为学习时代创造的一切一样，身体是完美的学习工具。将它视为如此帮助我们带来了学习时代的终结。但现在你们的身体——你们的形式——必须以新的方式看待。因此，我们将以关于身体的新观念开始最终的思想逆转，这将允许你们以你们真实所是的身份在形态中生活。

身体，正如你们所见的所有生命之物，实际上是活着的。它以活生生的形式存在。因此，我们从区分以活生生的形式存在的东西和以无生命或非生命形式存在的东西开始。虽然你们可能认为这是一个容易区分的界限——而且确实如此——但它可能不像你们以前看到的那样，因为以形式存在的一切都来自同一个源头。即使是你们制造的东西，你们也不是从无中制造出来的。没有一件你们制造的东西不是以某种方式存在的，作为原始被造物的某种变体。因为，这不能再重复了，创造始于“所是”。因此，即使是你们制造的创造物，也只有在对它们是什么或你们确定了它们的用途的感知中，才与原始被造物不同。因此，在一切以形式存在的事物中，都有真理，或者我们可以称之为真正真实的种子，或创造的能量。

正是你们对周围形式作为无生命形式的感知，使它们具有刚性和特定的意义。但它们仍然是真实的，即使它们不像身体之眼所看到的那

样。

不真实的是那些你们制造出来代表真实之物的东西，因为你们不明白你们制造这些东西是为了代表什么。这些就是我们之前谈到的系统：司法系统、政府系统、公司系统、经济和科学系统——简而言之，是你们认为支配你们的系统。

在圣经中，在我生活的时代之前和之后，都有许多关于奇迹的故事。如果你们向科学家提出这些奇迹是否可能的问题，他们会告诉你们所有反对它们发生的科学“定律”。你们会被告诉，如果太阳“静止不动”，将会导致银河灾难，诺亚洪水不可能如描述的那样发生，或者即使如描述的那样发生，之后也不可能重新繁衍地球。

这些科学定律没有考虑到的是上帝的定律。虽然科学开始看到许多事物的真相，但科学家们仍然在寻找统治“所是”的自然定律，一个“如果这，则那”的世界。

这种态度仍然支配着你们关于身体和你们所存在的世界系统的观念。如果你们不再生活在一个“如果这，则那”的世界里，那么同样的定律自然不再适用。你们发展了一个“如果这，则那”的世界，因为这是最容易学习的方式。它似乎提供了证据，因此是最容易学习的方式。然而，如果科学教会了什么，那就是被证明的东西可以被推翻——而且经常如此。因此，美洲原住民感谢太阳每天升起的祈祷，是一种承认太阳可能不会升起的祈祷。这不是一种末日态度，而是一种接受科学或自然定律与精神定律不同的态度。

在许多文化中，有许多故事庆祝并见证那些揭示精神定律和人的定律共存的事件。是的，有自然定律，但这些“自然”定律并非你们所定义的那套事实，而是一系列惊人的关系，无止境的关系，存在于和谐与合作中的关系。这是一种和谐与合作，有一天可能会延伸到太阳，并证明太阳不需要升起——或者也许不需要落下——而地球仍然安全地在轨道上旋转。

现在，如果这发生了，科学家们会迅速确定存在允许这一事件发生的自然定律。这将需要重新修订许多先前已知的“科学事实”，但这不会阻止他们发现新的“科学事实”。我无意不尊重科学家，并祝福他们寻找“真理”的渴望，正如你们应该祝福他们在一个不确定的世界中给予你们的确定性一样。即使这是一种虚假的确定性，它也在学习时代服务于一个伟大的目的。发现是人类精神追求真理的伟大促进者，也是最终将你们带到认识你们自我之追求的一部分。

我之所以提起所有这些，是为了开始我们关于暂停信念的讨论。如果你们带着关于身体的旧观念进入新事物，那么旧身体将是你们带入新事物的东西。因此，让我们从暂停对你们认为你们所了解的关于身体的知识的信念开始，暂停对科学会告诉你们关于身体的知识的信念，暂停对你们作为身体所经历的一切的信念——这种暂停信念，与那位知道太阳可能升起也可能落下，但也知道它可能不会的美洲原住民的精神相同。我说的是一种对发现新的、“难以置信的”甚至“科学上不可能的”事物的精神开放，以及对创造新事物的精神开放。因为在这个启

示时代，发现是新的神圣模式，它将取代我们谈到的“思想”系统。发现就是简单地找出你们以前不知道的东西。

新事物的创造将以发现你们以前不知道的东西为前提。如果你们紧抓着“已知”的真理，这不会发生。对于那些如此“确定”所是以至于无法允许新事物被揭示的人来说，启示是无法到来的。你们对所是的确定性是一种虚假的确定性，一种基于恐惧的学习得来的确定性，这种恐惧导致你们根据一套事实和规则来安排世界。

对于摆在我们面前的发现时代，要欢欣鼓舞，而非犹豫不决。质疑你们认为你们知道的东西，不是召唤回到不确定性，而是召唤允许真正的确定性到来。

如果你们认为“旧”是一个“如果这，则那”态度统治的世界，“新”是一个给予和接受为一体的世界，你们将开始看到现在等待着你们接受的这个思想逆转的巨大量级。正如我所说，我们从将这种新态度应用于身体开始。

你们被教导，如果你们以某些方式照顾身体，那么良好的健康就会产生。你们被教导，如果你们的身体消耗能量，那么它就需要食物或休息来补充能量。这个清单可以是无止境的，但这些例子就足够了。这些关于身体的行为模式被给予是为了教导和代表。你们所做的，是将它们变成了你们称之为自然定律的不可动摇的规则。当这些自然定律有时被证明不适用时，你们认为这些情况是侥幸或奇迹。

当一个表现出健康习惯的人生病时，你们认为这不公平。当一个表现出不健康习惯的人生病时，你们会想，即使你们不会说，他们“自作自受”，或者他们可以通过戒除不健康习惯来预防它。你们现在可能会看看这两种态度，并认为它们有些愚蠢，但你们仍然会紧抓它们，因为你们会相信有健康习惯的人比有不健康习惯的人更不容易生病。再次，我们可以举出无数这种思维模式的例子，但这些例子无关紧要，除了让你们看到这些态度并非由确定性支配，而是由一种仅仅是在命运可能提供的条件下提高几率的想法所支配。

命运可能提供的东西本身是一种态度，它将生命置于一个仅在你们想象中才有现实的外在力量的风险和 whim（一时兴起）之下。这个叫做命运的东西是什么？像所有你们相信的系统一样，它也是一个系统，一个内在的观念被命名、外化，并因其不符合你们理解的一切、无法使其有意义的一切、似乎不公平和超出你们控制的一切而受到指责。

当你们记住我们已经将指责抛在身后时，你们会看到相信命运就像相信疾病可以归咎于某些习惯一样系统化，并且需要被抛在身后。这可能不是你们像责怪朋友伤害了你们的感觉，或责怪过去导致了现在那样容易看到的指责。然而，清除你们头脑中归咎责任的想法，确实将你们带离了我们正在抛弃的“如果这，则那”思想系统一步。作为非学习存有，你们现在被召唤接受你们不再需要这种学习工具，并意识到它将不再服务于你们。

让我们回到起点，把身体作为一个给定的事实。就血肉之躯而言，它

是它所是，同时它也是现在服务于代表你们真实所是之真理的形式。这如何能改变身体的“定律”，即你们在学习时代赋予身体的定律，而不知道身体的设计代表了什么？身体的设计现在可能代表什么？

我们新近呈现的身体的第一个例子，是通过性交提供的结合的完美设计——一个被给予以引导对合一和完整渴望的设计。

我们只谈到了学习模式的一个替代品——接受模式。身体可能被召唤接受什么？这是一个简单的答案，因为你们已经召唤身体接受基督的内住。你们已经用真实自我取代了个人自我，即学习自我。你们已经接受了你们的真实身份。身体怎么可能和以前一样呢？

在学习时代，身体代表了一个学习存有。然而，自我将你们对身体来此学习什么的观念缩小到了生存观念。因此，你们学会了生存而不是生活。你们延长了人类的寿命，但没有延长其真正生活或真正学习的能力。随着寿命的延长，恐惧的原因也增加了，以及一个你们开始相信需要越来越大的资源来维持的物质形态。

身体现在是真实自我的体现，是爱的体现，是神性的体现。它的存在是被给予的，就像它一直被给予一样。但现在它存在的本质已经改变了。我在这里说改变，因为你们可能记得改变发生在时间中。在时间和形态之外，你们的自我一直以它被创造时的完美和谐存在。现在你们的自我已经与提升的形态之自我结合，你们既存在于时间中，也存在于时间之外。记住，提升的形态之自我永远不会是你们的全部。然而，这并不意味着你们的自我中有一部分缺失了这种你们现在进入的形态中的新体验，而是意味着提升的形态之自我现在能够与在共享意识的合一中的自我结合。你们再次完整了，你们的形式将仅仅代表你们完整性在时间领域中的一个方面。

作为形式的自我，作为形式，永远无法真正体验万有之万有，那是无形之物的自然状态。但真实自我不能停止体验其自然状态，即基督意识状态，在合一中共享，万有之万有。因此，这两种状态，形态状态和合一状态，现在都同时存在。在合一状态中，你们的真实自我完全觉知提升的形态之自我，并完全参与其经验和感受。然而，提升的形态之自我，作为一个仍然存在于时间中的形式，必须在时间中实现真实自我的意识。这意味着，提升的形态之自我可能仍然需要“时间”来认识那些只在“时间”中发生的变化，尽管它们在合一中已经成就。这就是为什么我们谈到奇迹以及奇迹能够提供的时间崩塌。我们将奇迹重新定义为思维的艺术，或持续的祈祷行为，它维持基督意识的合一。

形式和时间是共存的。然而你们被告知时间是学习的度量。如果你们不再是一个学习存有，时间还需要什么呢？现在，时间只用于自我从学习存有向能够接受合一的共享意识并开始发现这意味着什么的存有的转变。

第七章

时间与转变的体验

正如当你们作为一个存在于合一的共享意识中的存有时，你们无法知

道不进入它，形态的体验会是什么样子一样，你们也无法知道不进入它，合一的体验会是什么样子。“进入”形态的体验是你们可以在头脑中想象的，并且你们有语言来代表它，因为你们觉知到形态的自我。“进入”合一的体验是更难想象的，并且你们几乎没有语言来形容它。

在本课程中，你们被告知，你们在合一中学到的东西是共享的。这种语言被使用是因为在那个时候，你们仍然是一个学习存有。现在我们将稍微调整我们的语言来代表新事物，并重申之前说过的话：“你们在合一中发现的东西是共享的。”学习不会在合一中发生，但发现是创造的一个持续方面，因此也是你们真实存在于其中的合一状态的一个持续方面。

在本课程中，你们也被告知，因为你们是在分离中学习，所以合一必须在个人层面体验之后，学习才能在另一个层面共享，并且层面是时间的一个功能。然后我们谈到了整合层面，这会使时间崩塌。这种层面的整合是形式和合一的整合。当基督意识被维持时，时间将会崩塌，太阳可能不需要升起或落下，将白天与黑夜分开。休息和清醒将是同一存在连续体的一部分。

形态的体验发生在时间中，因为体验也是为了学习而设计的。现在，需要时间中的体验来帮助你们完全接受你们所学到的东西。为了体验新事物，你们必须回应召唤，让启示和发现，而非学习，成为你们从体验中获得的。

被创造的东西不能被解除创造。因此需要转变。奇迹使你们完全觉知到拥抱和合一的意识，并将你们置于时间之外。在这种状态下，没有二元性存在。做和存在是一体的。

行动是形式和无形之间的桥梁，因为行动是自我在形式中的表达。“正确”的行动来自于做和存在为一体的合一，或者换句话说，来自于你们是谁和你们做什么之间没有分裂的状态。“正确”的行动来自于完整状态。成为完整就是成为你们所是的一切。成为你们所是的一切就是提升的形态之自我所代表的。

你们被告知，只有作为一个特定的自我，作为在历史特定时间存在的男人或女人，你们才受时间限制。现在你们被召唤去发现如何以形态存在，而不被这种受时间限制的特殊性所定义。

你们是活生生的形式，这并不要求你们被特殊性所定义。你们可以接受身体现在在其所有表现形式中如其所是，同时不将其视为受时间和空间的“束缚”。它可能仍然存在于特定的时间和地点，但这仅仅是你们所是的一个方面的性质。形式的性质是它以物质存在，它占据空间，并且可以被感官感知。你们以前曾将形式的这一个方面视为将它与心灵、头脑和精神分离——那些感官无法感知的方面。但让我重复一遍，所有活着的东西都来自同一个源头，没有比心灵和头脑在精神上结合的完全之心状态更充满活力的了。

物质仅仅是内容的另一个词，不需要被诋毁。所有生命之物的内容是完全之心精神能量。所有生命之物的内容是，换句话说，完整的。通

过只看到完整性的各个方面，你们没有真正地看到内容或物质。你们没有觉知到你们所是的一切。因此，你们现在被召唤去发现并觉知你们所是的一切。身体，不再像以前那样帮助你们学习，现在将帮助你们进行这种发现。

认识到这是一个召唤，召唤你们去爱你们全部的自我。你们曾经能够爱精神或头脑、头脑或身体——因为与它们相关的二元性——现在你们可以爱你们全部的自我，全部的上帝，全部的创造。你们可以用爱回应爱。

但再次，我们从身体开始，现在将爱归还给它。它是它所是，它所是的一切都不值得任何事物，除了爱。这种召唤去爱你们全部的自我，是召唤去无条件的、非评判的爱。这不仅是对非评判性的召唤，更是对非评判之爱的召唤。这种非评判之爱是你们对尚未知道的一切的发现所等待的条件。

发现与记忆不同。记忆对于回归你们真实身份、如其所是被创造的自我是必要的。记忆不是关于你们不知道的东西，而是关于你们知道但已遗忘的东西。记忆已将你们带回你们的自我。发现将允许新的你们通过揭示你们尚不知道如何作为提升的形态之自我而活的东西而显现。

这种发现只能在爱的现实中发生。

处于爱中是对你们现在所是的定义，因为你们接受了对自己无条件的、非评判的爱。这是爱从特殊向普遍的转移。爱你们所是的一切，包括你们的身体，不是对特殊事物的爱，而是普遍的爱。你们过去与身体相关联的旧方式，无论是爱还是恨的关系，都是与那个似乎只包含你们的容器的一种特殊关系。这是与分离的自我的一种关系。现在，因为你们的关系是与完整性的关系，你们可以通过爱一切，将爱从特殊转移到普遍。我们是一个身体，一个基督。

你们一直在练习的观察、构想和渴望，以便准备好接受启示，与新的发现模式携手合作，但发现较少受时间束缚。让我解释一下。

观察发生在时间中。即使你们被召唤去观察“所是”，你们在形式中观察到的也是时间中“所是”的代表。你们的构想也受时间束缚，这就是为什么你们中的许多人认为构想是在构想未来。构想必观察更少受时间束缚，因为它不是关于你们身体之眼所看到的，并将越来越多地与你们观察到的东西结合，直到你们的视觉从旧模式中解放出来，更真实地引导你们。

渴望是对每个自我独特性的承认，是方法和目的相同的证明。渴望使你们专注于自己的道路，并使你们对他人的道路不加评判。然而，渴望，像观察和视觉一样，仍然与形态的自我有关。它是朝着完全接受和觉知你们现在是谁以及当你们成为提升的形态之自我时这意味着什么的步骤。

启示属于上帝。观察、构想和渴望是引导你们超越个体分离的自我所看到的，到达对“所是”的启示的步骤。这些通向启示的步骤不是创造的持续方面，因为它们与存在于时间中的特定形式相关。时间不是永

恒或合一的方面。因此，时间是分离存在于形态中的自我与存在于合一或基督意识状态中的自我的东西。通过成为一个身体，一个基督，你们已经接受了作为非特定存有在时间之外状态中的存在——你们已经接受了作为新自我，即提升的形态之自我的存在。你们只是还不明白这意味着什么。

发现不受时间束缚，因为它是创造的一个持续方面。正如你们在《论新事物》中被告知的，未来尚待创造。虽然这听起来像是一个受时间束缚的陈述，但并非如此。它仅仅是说明创造是持续而非静态的一种方式。虽然创造是“所是”，并且如其所是被创造的那样，但它被创造是为了永恒地扩展和以新的方式表达。

随着你们的新觉知，你们现在通过合一的意识，与整个创造领域相连，而不仅仅与形态的时间受限创造领域相连。随着你们的觉知增长，你们将开始以新的方式扩展和表达。因此，这些方式现在包括你们身体的形式，但不受限于在形式中的创造。身体因此以非时间受限的方式加入了创造。

进化是身体以时间受限方式参与创造的方式。这就是为什么你们被告知，你们没有被召唤去进化。时间受限的进化是生物的方式，是活有机体对物质作用于物质的刺激，以及有机体对自身在时间中体验的感知的自然反应。这种时间受限的进化实际上是适应。它是对被认为对生存必要的事物的反应而发生的。

时间受限的进化肯定仍在进行，随着地球变得拥挤，随着进步让这么多人感到不满足，随着环境问题的增加，甚至感知到的生存需求也在引导你们走向关于生存可能意味着什么的新答案。

在这个基督时代，每个人都知道旧方式的终结临近，新事物正在到来。因此，他们正走向期待而非适应，进化也随之移动。但时间中的进化是需要被抛在身后的旧事物的一部分。它是学习时代的一个供给，允许学习存有按自己的节奏学习，并在时间中传递这种学习。

每个人都知道这并没有改善人类的命运。每个人都暗自担心进化将无法跟上变化的世界，人类对其环境的统治将突然而痛苦地终结。有些人甚至害怕进化的倒退，并将对文明的任何威胁视为回归野蛮时代。

这些恐惧的场景我们留在身后，因为我们放弃时间中的进化观念，并开始意识到提升的形态之自我如何能以时间之外的转变法则取代时间中的进化法则。

为了促进你们的理解，我现在召唤你们将你们的身体想象成一个圆中心的点，这个圆代表你们所是的一切。你们身体的点是所有受时间束缚的东西。时间之外的转变要求你们将身体视为仅仅是你们所是的一个小的方面。在观察你们自己和他人时，你们已经学会了在时间领域中看待你们的身体。现在当你们开始想象你们所是的“更多”，存在于身体边界和时间及特殊性边界之外的“更多”时，这将是有帮助的。

你们放置身体的这个圆，不是时间和空间的圆。它不是可以画在你们所在之处周围，以定义一英里的空间并说这就是你们全部的圆。不，存在于你们周围的圆是共享意识的圆，合一的圆。在真理中，这个圆

是一切，万有之万有，宇宙，上帝。但正如地球可以被视为你们的家，尽管你们很少意识到自己存在于这个“更大”的家中，你们也不会总是觉知到这个作为万有之万有的自我之圆，事实上，当我们开始时，想象一个更小的尺度将是有帮助的。

你们可以从想象你们实际的、物理的家开始，然后是你们的邻里、社区、城市、州、国家。你们在你们的家、邻里、社区中最认同自己是你们的“自我”。你们认同于你们所占据的城市、州和国家的公民。你们有一个地址，也许有一个院子，或农场，也许有一个已成为你们最喜欢的公园或湖泊或海滩的公共场所，你们认为部分属于你们。你们有往返于你们工作或其他地方的路线，在那里你们看到熟悉的地标、结构、面孔。你们访问朋友和亲戚的家，你们的教堂，也许是一所学校或图书馆，某些餐馆或公民义务或社交场所。你们可以通过商务旅行或度假来扩展你们称之为自己家园的小范围，并且有不止一个感觉像家的地方；或者你们可能从不远离你们居住的建筑。我要你们做的是，将这些区域视为你们身体的领域，并记住虽然这是你们的领域，但它是一个共享的领域，并且是地球领域内的一个领域。

因此，我们将再次从参数开始，从一个共享意识的领域开始，而不是从万有之万有的意识开始。这个领域我们将称之为你们有意识觉知的领域。这个有意识觉知的领域与更大的合一意识共享，就像你们身体的领域与那些在附近生活和工作的生命共享一样。这个有意识觉知的领域存在于更大的合一意识之内，就像你们身体的领域存在于更大的地球领域之内。我们将从这里开始，从你们有意识觉知的领域开始，知道发现和启示将扩展这个领域，并意识到无论这个宇宙领域多么小，它仍然会时常让位于对万有之万有的觉知。

第八章

有意识觉知的领域

继续将你们的身体想象成圆内的点，我现在请你们想象能够从这个点的区域迈出一步，进入更广阔的圆的区域。在这个更广阔的圆的区域中，没有时间，没有空间，没有特殊性。这是一个无限自由的区域。然而，我们将从使这个区域尽可能对你们可想象的参数开始，因为在这里，你们所能想象的一切都能成为你们的新现实。

首先想象这是一个不需要学习的地方。啊，你们现在可能会说，这你们以前听过。这个不再需要学习的想法自从第一次被提及就引起了你们的好奇，但它似乎太不可能，太“美好”而无法成真。你们太习惯于将自己视为学习存有，以至于无法真正体验不被这个约束所束缚的自由。在你们的一生中，你们想不出有什么能力不是通过学习获得的。然而，你们中的大多数人已经“发现”了一些对你们来说很容易的事情，一些你们可能说过或被告知有天赋或能力去做的事情。这些事情你们中的一些人已经练习或学习过，以利用你们的自然能力，这样做可能会发现，在这方面，你们比那些被认为没有这种“自然能力”的人学得更快或取得更多成就。但因为你们容易进行比较，你们中的许多人因为无法成为“最好的”而感到气馁，尽管有天赋或能力，并放弃

了“努力工作”以成为最好的。那些在其才华方面达到最高赞誉的人，一旦取得成就，却发现这种赞誉并不令人满足。

所有这些观念我们抛在身后，我们专注于一个非常简单的观念：你们每个人都包含一种天赋或能力，它在学习时代之前就以某种形式存在。我们仅仅作为一个观念来专注于这个观念，而不是它可能代表的特定能力。我们专注于这个观念，作为你们有意识觉知领域的第一个参数，当你们让觉知在你们内在成长时，你们已经体验到了某些在学习时代之前就存在的东西。而且那东西相当美妙。

你们可能会认为这种在学习时代之前就存在的能力来自更广阔圆的你们是谁的内容，渗透到身体的点中，或者反过来，身体已经迈出了自我之点的一步，渗透到更广阔的自我之圆。当你们意识到你们“超越”了你们的身体时，你们的自然天赋或能力一直是导致这种实现的主要因素之一。它一直是导致这种实现的主要因素之一，因为你们的一部分一直知道这种能力是一种“赠与”。你们是有天赋的——被给予了——并且能够接收。而且，无论科学可能对你们说关于这种天赋或能力的来源，你们都知道它们并非来自身体。

接受这一点就是接受你们可以接触到“被给予的”自我，一些既非挣得也非努力获得的东西。将此想象为一个观念，就是将此“被给予的”自我想象为存在于我们描述为身体之点的边界之外的自我。

这个观念也将帮助你们理解发现，因为你们的自然天赋或能力是被发现的，在那种发现中，你们意识到虽然你们以前不知道这种天赋或能力存在，但它在那里等待着你们的发现。你们也可能已经看到，在这种天赋或能力的表达中，新的发现等待着你们，并且你们带着惊喜和喜悦迎接这些发现。正如《论新事物》中所写，这些发现的惊喜已经并将继续使你们欢笑并感到快乐。从来不需要，将来也永远不需要去“理解”它们——因为惊喜是无法被理解的！惊喜意味着是不断被揭示的快乐礼物。只需被接收和回应的礼物。无需学习。

虽然新事物的发现自然会包括许多超出你们现在认为的自然天赋或能力的东西，但你们自然天赋或能力所在的地方或源头，是开始建立你们对所可用或所被给予之物的觉知的起点——即那些等待着你们发现和有意识觉知的东西。因此，像你们居住的家一样，你们已经存在对超越身体的合一源头的觉知这一观念，将提高你们的舒适度，并将有助于将其确立为你们有意识觉知领域的第一个参数。

现在，这不是新信息。其中大部分内容在《论合一及其认知》中已经教导过。在课程和论著之间，你们需要学习的一切都已提出。我们现在所做的，是从全心境界讨论已经教导过的东西。所学到的东西之所以能被学习，只是因为你们选择成为全心之人。你们选择将心灵和头脑结合起来，这已经完成。但你们还不知道如何摆脱旧的模式。你们的头脑，虽然不再想紧抓已知模式，却不断地面对它们。因此，你们的心似乎仍然在与头脑的至高无上进行斗争。

因此，我们试图通过这些对话，将头脑向心的智慧敞开。当头脑敞开并接受新事物时，思维的艺术将成为你们新的思维方式。所学到的东

西将成为一种全心思考的能力，或使心灵和头脑在合一中思考，然后这种能力将超越能力，全心将成为你们所是，而全心将成为你们唯一的表达方式。

来自任何非全心之处的自我和自我的表达，都不是真实的自我或真实的自我表达，而是源于分离的自我表达。源于分离的自我表达仍然有价值，因为它是朝向真实自我和真实自我表达的渴望标志。因此，你们过去渴望表达自己的地方，很可能与你们无需学习的天赋或能力有关，与那些被给予并可在分离的自我能够触及之处稍远一点的地方获得的东西有关。

扩展你们的触及范围！走出分离的自我之点，进入合一的圆，在那里你们所渴望的一切已经在未分裂的自我之圆满和完整中成就。

分裂的自我是不断渴望与它所分裂的事物合一的、分离的小我。进入无分裂之地，共享意识之地，完整之地。你们认识到作为你们自我的一种给予和未学方面的天赋，就是门。迈过那道门。迈出第一步，走出你们有意识觉知的已知现实，你们分离意识的学习现实，进入共享意识的领域。

然而，如果没有任何光之柱降临到你们身上，如果你们觉得已经迈出了那一步却仍然没有改变，不要感到惊讶。当你们选择迈出这一步时，它就已经迈出了。你们将在门的另一边觉知到的东西，将需要一种新的观看方式，一种新的觉知。

第九章

不来自思想的觉知

在这里向你们敞开的门，是对“所是”的觉知之门，它在你们思想的铰链上开合。思想是比你们身体的点更大的界限，也是比铁窗和围墙更大的监禁手段。它们是你们看不到“所是”的原因，也是你们继续渴望被提供明确答案的原因。

在关于接受的部分提到的最终思想逆转，就是在这里谈到的。在那里你们被要求觉知到是什么囚禁了你们，后来又被暗示，你们认为囚禁你们的东西可能根本不是囚禁你们的东西。你们的思想才是囚禁你们的东西。

你们继续认为，你们想知道自己是谁的渴望，召唤你们去思考自己是谁，并在那种思考中得出一个关于你们是谁的定义，一个关于你们是谁的真理，一个关于你们是谁的确定性。你们被引导看到这种渴望一直与你们同在，并且你们认为，一旦被定义并付诸行动，它将成就你们，允许你们成为你们真实所是，结束你们的困惑，并给你们带来和平，以开启新事物。

但你们已经以这样或那样的方式思考了这种想知道自己是谁的渴望一辈子，却没有达到你们所寻求的成就之地。即使是现在，当你们已经学到了你们需要学习的一切时，即使你们全心的模式，仍然是思想的模式。这种模式正是我们将在这里开始建立的新的接受和发现模式将要取代的。

思想是分离的、因此也是学习自我的实践和模式。在本课程中说你们

是上帝的一个观念，并且观念被当作思想的同义词时，那是向作为学习存有的你们表达真理的一种准确和真实的方式。

但你们的现实已经改变，随着这种改变，新的模式适用。这并不意味着真理已经改变，而是意味着你们已经改变；随着你们的改变，真理，虽然它仍然是真理，现在可以以一种对你们现在是谁而非你们开始《爱的课程》时是谁的方式呈现。

随着我们继续，你们可能会觉得似乎有矛盾的事情在被说出，比如被召唤去考虑什么囚禁了你们，然后又被召唤去重新考虑。召唤仍然是相同的，但你们考虑召唤的方式已经改变。因此没有矛盾，尽管有时看起来有。

这似乎也与《论思维的艺术》的教导不一致。如果思想是囚禁你们的东西，为什么还要教导“思维的艺术”呢？你们必须不断记住你们的新生，以及我们现在所努力追求的不同目标。当你们仍然是一个学习存有时，我们共同明确接受的目标，是为了让你们认识你们的真实身份。《论思维的艺术》仅仅是我们现在将共同接受的事物的先驱。它是一种方法和一个目的。

《论合一及其认知》中提出的信念也是如此。为了帮助你们“认知”而教导的东西，一旦这种认知被实现，显然将与所揭示的东西不同。

正如思维的艺术引导了超越自我心智思维的能力，《论合一》的信念旨在引导超越信念的需要，而《论个人自我》旨在引导超越个人自我。因此，这些论著与我们在这里的目标并不矛盾。学习总是以引导学习者超越学习为目标。通过《论新事物》，我们确立了超越学习的东西。现在，当我们一起拥抱新事物时，必须一次又一次地认识到，新事物是无法被学习的。换句话说，必须认识到，你们无法通过旧的方法，包括思想的方法，来认识新事物或创造新事物。

因此，我们回到发现，并继续扩展你们有意识觉知的领域。我们现在通过讨论观念的本质与思想的本质来做到这一点。

就像你们发现的自然天赋和能力在学习时代之前就存在于你们之内一样，观念也是你们所做的发现，是独立于学习而存在的发现。观念“来到你们身边”。它们被给予和接收。它们在本质上是令人惊讶和愉悦的。你们可能认为它们是学习和思考的结果，是你们沉思和挣扎过的想法。你们可能认为所有先前的学习和思考最终只是导致了一个新观念的诞生，但事实并非如此。遗传可以被引用为天赋的原因，但遗传是什么？那只是已经在你们内在存在的东西。观念也是如此。一个观念已经存在于你们内在，但正在等待通过你们诞生。

这就是你们现在必须如何看待你们的形式；它是那已经存在之物、那已经成就之物，通过你们形式的表达以及你们形式与你们与之相关的一切的互动，而到来或通过的渠道。

如果我们回到身体是更广阔圆中的点的图像，并接受你们对天赋或能力以及新观念的发现，是发现了已经存在于身体之点之外的东西；并且如果你们接受这些已经存在的观念能够通过你们，以便在形式中获得表达；那么你们就开始在一个小尺度上看到，那个在大尺度上将变

成新方式的行动。

第十章

提升的形态之自我的目标与成就

在个人自我边界之外、在更广阔的合一圆中发现的东西，是永恒的。以天赋或能力、观念、想象、灵感、本能、直觉、愿景或召唤的形式来到你们身边的东西，是超越学习模式来到你们身边并经由你们的认知方式。

学习是关于通过学习的历程，在学习时代获得的知识的传递。请注意，教学或学习无法召唤天赋、观念、想象、灵感、本能、直觉、愿景或召唤。你们可能相信教学和学习适当地与这些能力合作并使之得以运用，但你们也知道这些方法在它们能做什么方面是有限的，并且它们可能阻碍以及增强这些赠品的创造性表达。

你们认为，你们对这些赠品的利用，你们用它们做什么，你们如何在世界中表达它们，是你们独特和个人的成就。确实如此。但当你们还认为，是你们的辛勤工作和勤奋、你们的努力和挣扎，才将对这些赠品的表达带出来时，你们就错误地思考了，并以与教学和学习的努力限制它们相同的方式，限制了你们的表达。正是你们对已成就状态的这些赠品的快乐接受，才允许对“所是”的表达真正通过你们并表达自我，因为快乐的表达表达了合一的自我而非分离的自我，表达了提升的形态之自我而非个人自我。

现在你们可能会想，虽然这些赠品来自合一的领域，但你们对这些赠品的表达，由于这种表达存在于时间和空间的领域，并涉及到你们的形式在你们形式的分离现实中的工作和时间，因此不属于合一，而属于个体自我。你们可能会觉得，以任何其他方式看待这一点，将使你们没有个人的、个人的成就，没有什么可骄傲的，没有什么可称为自己的。因此，你们必须开始认识到，将在合一中已经存在的成就带出来，是你们的新工作，是合一自我的工作，是可以让你们充满真正成就之真正喜悦的工作，因为它是你们真正的工作——与“所是”一起工作。

与“所是”在合一中一起工作不是工作，而是关系。你们被召唤去实现你们与从合一中给予之物的关系。正是在那种关系中，即“所是”与提升的形态之自我对“所是”的表达之间的关系，新事物被创造出来。“所是”通过变得在形式中可共享而变成新的——或者换句话说，“所是”通过关系的延续和新关系的创造而继续成为。通过这种方式，在关系中共享成为提升的形态之自我的目标和成就，是合一自我甚至在分离领域中被认知的方式，从而将他人从分离吸引到合一。

因此，提升的形态之自我的目标和关系是永恒的，因为它从合一的领域汲取并返回到合一的领域。这是圣经中“去繁衍”诫命的表达。它与增长有关。满足于对所赠之物的个人或个体的理解或体验，就是没有完成给予和接受为一体的循环。所赐之物必须被接收。所接收之物必须被给予。这是增长和繁衍之道。这是创造之道。

在这个基督时代，发现是关于接受你们真正的认知方式，一种在学习

时代之前就已存在并一直存在的方式。当被付诸实践并被允许取代学习模式时，这种发现方式将是对“所是”的持续认识，也是对“所是”的持续扩展，或创造的持续扩展——简而言之，创造新事物。

第十一章

回归合一与你们所知思想的终结

在这里，我们不是在谈论思维的艺术，而是在谈论思想的运用。你们用思想来解决问题，将思想应用于智力难题，集中思想来做决定。你们列出你们的思想清单，以免忘记它们提醒你们要做的事情，你们整理思想以有效沟通，你们记下你们的思想，并记下他人的思想。

你们甚至可能认为这个对话是我思想的书面记录。就在这一个例子中，你们难道看不出所有其他例子中的谬误吗？以这种方式看待这些对话，亲爱的兄弟姐妹们，是疯狂的。将你们被创造所依据的上帝的思想或观念，视为我刚才描述的同一种思想，将是疯狂的。你们是否还愿意将我视为一个讲师，甚至是一个伟大的老师？我仅仅是一个信息的给予者，另一个人可以从中做笔记？你们认为，是你们思想的内容将你们与他人区分开来。你们认为对于你们和我来说也是如此吗？是你们的思想将你们与我区分开来，而不是我们的内容，内容是一体的。

你们可能想象，你们的思维方式与我的思维方式如此不同，以至于无法比较。但思维并不是对我所做的事，或对合一中所发生的事的准确描述。我是，并且我扩展我所是。这个对话就是那种扩展。上帝关于你们的观念扩展并成为了你们、我和创造的所有儿女。

在这个对话的开篇，我说过你们从圣灵之泉给予和接收。真正的给予和接收属于合一。真正的给予和接收不属于分离的自我之分离思想系统的分离思想。你们对《论思维的艺术》中概念的接受，仅仅是开始，是为了接下来必须发生的、对你们所知的思维方式的完全拒绝，以便继续创造新事物。你们从合一中、在合一中创造新事物。

你们的思想是你们分离自我的最后堡垒，是你们个体性的肥沃土壤，是你们相信自己仍然独立自主的证明，以及你们仍然渴望如此的证明，因为只有在这里，在这个你们个体性的领域，你们才相信你们对世界做出了贡献。你们想要做出贡献的愿望——帮助使你们所知的世界焕然一新——已经被你们所学到的东西增强和放大。你们知道自己被召唤了，并且被要求做出贡献。因此，你们强大的思想已将注意力转向这个问题，并像攻击所有待解决的问题一样攻击它。做出贡献的想法已经开始受到你们思想的关注。回应召唤和实现承诺的希望，在你们心中点燃了篝火，并在你们头脑中引发了一连串的思想。再说一次，这不是我们在本对话一开始就谈到的吗？那是被说成你们渴望准备的东西？

让我问你们一个问题。你们认为当你们实现了你们的渴望时，渴望还会与你们同在吗？难道不可能设想一个时间，那时渴望将不再服务于你们，就像学习现在不再服务于你们一样吗？如果你们达到一种完全接受你们所是的状态，并且在那种状态下，完全接受你们的贡献正在

被做出，渴望还会与你们同在吗？

达到这种状态的方法是接受它已经成就。然而，一旦你们的思想开始接受这一点，你们中的许多人就会逆转思维的方向，转向关于你们仍然需要做什么来实现你们的召唤、做出你们的贡献的想法。这就是思想的方式，头脑中思想的方式。

现在我带你们回到你们对这些话是如何来到你们这里的想法，因为如果你们能完全接受这些话被给予和接收的方式，你们就会看到你们可以完全接受合一的方式。

你们被告知你们从圣灵之泉给予和接收。这可能意味着什么？这如何与我们一直在讨论的身体和形态之自我的提升相关联？这如何与你们想要做出贡献和回应召唤的渴望相关联？这如何与你们想知道该做什么的渴望相关联？

这些答案在你们内在，在你们自我的中心或心中，就像所有答案一样。你们想把我变成一个老师的愿望，与你们想把你们的思想变成能为你们提供方向的答案的愿望是一样的。如前所述，你们还不敢转向自己的内心寻求答案。然而，你们的心是圣灵之泉，真正的答案从那里被汲取。你们的心是满溢的泉，一个你们可以持续汲取的泉源，而不会有汲空水桶的危险。当你们接受了这一点，你们就不再需要渴望。当这一点被接受，你们就不再需要寻找答案。因为你们会知道并完全接受答案就在内在。

相信你们已经成就却不据此而活，是疯狂的，原因已经一次又一次地列举。阻止这种信念成为一种能力，并阻止它从一种能力变成简单地成为你们所是的，是你们的思想——那些需要为一切提供解释的思想，以及那些需要使解释在你们一直所知世界的背景下有意义的想法。

这些话的给予和接收，永远不会在你们一直所知世界的背景下有意义。对那些为真理设限的人来说，没有任何解释会足够好。但对于那些愿意向新的观看方式敞开思想和心灵的人来说，对于那些愿意暂停怀疑的人来说，这些话的给予和接收的答案，将为你们的思想无法完全理解以至于甚至无法清晰表达、更不用说回答的问题提供答案。

这些话证明了我是谁，因为它们证明了我认识你们是谁。这些话证明了我是谁，并且它们向你们的兄弟姐妹证明了同样的证据，即我认识他们是谁，如果你们让这个观念在你们内在驻留并安居在你们心中，这将会告诉你们一些关于你们本质的事情。我们是神圣之心。正如我们在本对话开始时所说，我们，在一起，是圣灵之泉。我们，在一起，是合一的共享意识。在我们的合一中，我们承载着上帝之子的同一性。当你们带着合一的愿景前进时，你们就变得如同我在世时所是的那样。你们不是通过思想来度过人生，而是从圣灵之泉，从这些话被给予和接收的共享意识中汲取你们的认知。

换句话说，提升的形态之自我并不局限在身体的点内，而是从更大的圆中，即合一的圆中汲取养分。

那么，每个提升的形态之自我的贡献，独特的贡献，变成了什么呢？

贡献变成了来自圣灵之泉的贡献，来自共享意识的贡献，它通过提升的形态之自我找到其表达，其独特的表达。当你们现在可以做出这样的贡献时，为什么还要保留做出个人贡献的愿望呢？难道你们对整体的独特表达还不够吗？难道它不比个体、分离的自我所能做出的贡献无限大吗？难道你们世界的历史不充满了具有惊人广度的个人贡献吗？

你们是否仍然认为那个名叫耶稣的人所做的贡献是个人的贡献？我真实地告诉你们，唯一持久的贡献，唯一真正持久的贡献，是那些源于圣灵之泉的贡献。为个人自我寻求重要性，就像将耶稣的重要性置于存在于历史中的那个名叫耶稣的人身上一样。有些人确实只将耶稣视为众多重要人物中的一个重要人物。这样做的人，错过了耶稣一生的意义，就像他们错过了自己生命的意义一样。这样做的人，寻求作为重要的男人和女人做出个人贡献，而不寻求表达每个人心中的东西，不寻求表达在合一中共享的东西，不寻求表达我们所有人的真理，而非个体的真理。

个体、分离的自我中没有固有的真理，只有幻觉。幻觉可以用许多不同的方式描述，导致许多寻求之路，但幻觉无法提供一个寻求结束、真理被找到的地方。

现在，不要转向你们的思想，而要转向在合一中结合的心灵和头脑。在合一中！合一就是心灵和头脑结合的地方。合一就是提升的形态之自我的表达、正确思维的行动所源起的地方。合一是这些话语的源头。阿们。

第十二章

身体与你们的思想

在你们习惯于思考的术语中，这些术语将身体置于你们宇宙和自我的中心，没有机制可以让思想进入你们的头脑。你们相信思想存在于你们的头脑中，并且它们本身就是你们大脑的产物，而大脑位于你们体内。由于人们相信大脑活动的停止等同于思想的终结，你们接受这一点作为证据，证明你们的思想源于你们的大脑内部。

你们可能想象第一个接收这些话的人，是通过她的思想或通过她的耳朵接收它们的，就像“听到”话语的概念一样。事实上，这些话的接收者“听到”这些话如同思想。它们不是“她的”思想，但它们也不与她分离。这怎么可能呢？

它们很简单，不是分离的思想系统的分离思想。

这部作品被称为对话录。对话通常被认为是在两个或更多人之间的话语，因此与口语联系在一起。当你们与另一个人进行对话时，你们倾听，你们听到，你们回应。这正是这里所发生的。你们已经“进入”了这个对话。虽然你们认为这些话是通过这本书的书面形式，通过你们的眼睛和大脑的解码机制来到你们这里的，但它们并非如此，《爱的课程》中的话也并非如此。你们在本课程中被告知，现在也被提醒，这些话是通过你们的心进入的。当你们的心灵和头脑在合一中结合，并能够听到相同的语言时，你们才真正开始进入合一之地，迈出身体

之点外的一步。

现在你们可能“不认为”你们一直在这样做，但你们中很少有人会争辩说，你们只是在阅读这些话，就像阅读其他书中的话一样。虽然你们可能意识到这里正在发生一些不同的事情，但你们也可能说，你们的身体没有感觉到“进入”合一领域的“一步”，你们现在可能会理所当然地想知道，如果你们能迈出这样一步却不觉知，这对你们有什么价值。

这就是为什么我们现在致力于你们的觉知和接受你们改变的状态，因为没有觉知，我们在这里所做的价值确实保持在最低限度，而我不能允许这样。你们回归合一的紧迫性已经被提及，我再次提醒你们这种紧迫性。

让你们接收这些话的方式——一种不同于阅读大多数甚至可能所有其他书籍的方式——作为一个标志。当你们考虑第一个接收者如何能“听到”这些话如同思想时，请记住这一点。请记住，她因此拥有她并未思考的思想。

我们已经谈过“进入”对话。当你们与另一个人进入对话时，你们“听到”他们要说什么。你们通过口语的形式“听到”他们的思想。然后它们不会变成“你们的”思想，但它们确实会“进入”你们。为了为你们的回应提供来源——成为一种沟通和交流的手段——他们的话语必须进入你们。同样，这些话所象征的“思想”也是如此。因此，我们通过这种认识继续扩展你们有意识觉知的领域，即“并非你们自己的思想”进入你们的能力已经司空见惯。

我们已经确定，源自合一的思想不同于源自分离的自我之思想系统的思想。我们可以通过区分思考和思想来使这个问题更易于讨论。这种区分，虽然与字典中这些词的定义不符，但仍然是一个有用的区分，因为“思考”被视为你们“做”的事情。即使在你们的字典定义中，“深思熟虑”被视为正念的一种状态，而正念更接近全心或合一中共享的观念——即我们正在谈论的状态。还要认识到，你们不认为在对话中与你们分享的是他人的“思考”，而是思想。因此，这种区分足以用于我们本章的进一步讨论。

现在让我们将“思考”视为“在你们脑中”活跃的、常常不受欢迎的声音，即背景噪音。而让我们将你们的“思想”视为你们“思考”的更具冥想性的版本，通常甚至导致对你们思考的结论，即对精要点的总结，就像可能在一天结束时的反思时刻来到你们身边的东西。再次，我们将看到思想“来到你们身边”的想法。这不是一个冲突和挣扎的头脑的“思考”，而是一个安息头脑的“思想”。

“思考”更能描述自我心智；“思想”更能描述真实心智。我不是说你们的自我仍然在工作，因为你们仍然像以前一样“思考”。我正要提出本次讨论的两个要点：第一，无论有无自我，“思考”都是分离自我的一种模式，并不服务于你们。你们的思考方式可能看起来比自我统治时有了很大改善，或者看起来改善甚微，但它是模式，而非自我，仍然与你们同在。第二点，虽然“思考”不服务于你们，但你们现在，一直都有，真正的思想，来自你们自我、即合一中的自我的思想。这些是

你们未“思考”的思想，就像第一个接收者将这些话语接收为她未“思考”的思想一样。

我努力帮助你们看到的，再一次，是合一并非通过来自上方的一道光而实现，而是悄悄地渗透到自我的点中，在它毫无防备的时刻。我试图帮助你们变得觉知并适应于这样一个观念：释放了旧模式，自我将越来越频繁地与合一结合，直到最终你们将维持基督意识并作为提升的形态之自我在世界中生活。

将帮助你们离开思考模式的主要观念之一，是思想，即我们正在描述的、并非真正思想、而是合一中的自我认知方式，它通过你们自我中心的、与身体无关的心灵和头脑在完全之心中结合的地方进入你们。你们倾听、听到和回应可能有时属于身体，但也可能有时不属于身体。要在你们心中和头脑中持有的主要观念是进入的观念，以及来自合一的东西不需要通过你们身体的眼睛或耳朵或任何你们认为是感官的东西进入的观念。与此主要观念一起，至关重要的是，你们要认识到这并不像听起来那么奇怪和不寻常，这种访问和入口已经在你们内在存在，并且你们已经受益于与合一状态的互动时刻，即使没有对其的觉知。

现在你们对来自合一的“思想”可能是什么样子有了更清晰的认识，你们无疑会意识到：你们已经有了这样的思想，那些带着你们不习惯的权威来到你们身边的思想——那些你们知道，毫无疑问，是真实或正确或准确的思想。它们可能是关于你们所参与的某种情况，或关于他人情况的简单思想。或者它们可能是关于你们自我或世界本质的深刻洞见。

你们可能在这种时候，因为无法分享这些思想，或无法以权威的真理传达它们而感到沮丧，仅仅因为你们知道它们是真实的，并且因为你们意识到，在过去，你们很少对任何事情如此确定。你们可能对这种新的权威感到惊讶，并且你们可能比任何事情都更希望别人意识到你们真的知道一些事情，这不是你们通常提供的供讨论的意见或想法，而是你们知道是真实的事情！

你们中的许多人可能也经历了这种关于真理的确定性随时间消退的感觉。可能是你们无法传达这个真理，是另一个人对这个真理的反应，或者是你们思考中产生的简单怀疑，但无论这种确定性的消退如何，你们心中仍然携带着那个实现的时刻——那个真理毫无疑问地、毫不含糊地被你们认知的时刻。你们可能开始意识到，整个课程中所说的——所有怀疑都是关于你们自己的怀疑——是真实的。如果另一个人挑战你们，或者如果你们自己的思想挑战你们，怀疑很快就会产生，仅仅因为你们不期望自己对任何事情都确定，当然也不期望自己对某种情况下“正确”或“真实”的行动方针，或对尚未发生但你们被确定地知道会发生的事情确定。但一旦你们感受到了这种确定性，你们就再也不会如此确定你们无法知道真理了。添加“毫无疑问”这个短语，将不再是你们对真理认知需要添加的，因为你们会意识到它的多余。

知道就是知道。知道就是确定。这看起来可能疯狂或不可能，并且在

你们意识到它看起来疯狂或不可能时，你们可能比以往任何时候都更清楚地意识到，我说你们的思维方式是疯狂的是真实的。你们认为，一辈子都不知道任何事情“毫无疑问”，不知道任何事情有确定性，是完全理智的，而事实上恰恰相反。知道真理是理智的。不知道真理是疯狂的。

你们中的一些人会将这些真理的“弄清”归功于你们的个人或个体自我。其他人会认识到，这个真理来到你们身边时所带的权威“声音”，是不同于你们通常思想、不同于你们通常“自我”的某种东西。然而，无论哪种方式，你们都知道你们的自我以某种方式参与了这种对真理的认识，即使这种认识并不完全是个人自我的“你”的。

来自合一的思想因此可以被视为既是你们自己的思想，也是源于合一的思想。合一不是异于你们的，就像我不是异于你们一样。合一包括你们，就像万有之万有、整体、一体性包括你们一样。在合一中，我们是一个身体。在基督意识中，我们是一个基督。在完全之心中，我们是一颗心和一颗头脑。

第十三章

分享与你们表达所知方式的精炼

在这个时代，没有危险，你们会知道真理，然后发现你们错了。你们知道确定性和不确定性之间的区别，并且你们更可能在开始时，低估你们所知道的，而不是执着地宣扬你们所知道的。但你们宣扬你们所知道的愿望将在你们内在增长，虽然你们在所知之事上不会“错”，但你们可能在理解你们究竟发现了什么方面有困难；并且你们可能在表达你们所知方面有困难，尤其是当你们所知的东西超越了头脑和身体、形式和时间的领域时。

你们将以这种新的发现方式逐渐知道的东西，将从合一状态来到你们这里，从你们与所有人在基督意识层面上共享的状态，但它可能实际上无法与那些仍处于分离状态的人分享，除了通过分享你们是谁以及你们知道他人是谁。这句话包含两个非常重要的要点，我们将分别探讨。

首先，你们将发现的、你们将逐渐知道的，将从合一状态来到你们这里，这是一个共享的状态。虽然你们将逐渐知道的东西对你们来说已经是已知的，但它仍然会以令人惊讶的发现、对已遗忘的自我身份以及与之共存的一切生命的快乐发现的形式到来。这种认知在一段时间内仍将是令人惊讶的，因为它将逆转你们迄今为止所知道的疯狂生活。这些逆转将是首批启示，并且当它们进入你们的觉知时，会显得相当简单和令人愉快，但随着你们开始实践按照你们所知道的去生活，它们可能会变得相当复杂。

在瞬间通过合一状态中可用的新方法被你们所知的东西，在日常生活中仍有时似乎需要被重新学习。这种认知常常会一闪而过，在某种意义上，是对于神圣“光”之射线降临并赋予启蒙这个观念的幽默隐喻。再看看你们的圣经，有许多这样的故事，你们会读到一段又一段关于人们不知道如何应对他们所知道的事情，不知道如何应对在合一状态

中从“光之射线”接收到的信息。

来自合一的东西是在合一中的，因此是完整的。因此，将要来到你们这里的认知，将以完整状态被给予。你们以前是从部分、细节和特定事物中学习一切的。虽然你们完全能够以完整的方式认知，这种方式对你们来说实际上是自然的，但有时它会显得如此陌生，以至于你们会感觉被认知之光“致盲”了。你们会意识到你们知道一些以前在形式中不知道的东西，它很重要，甚至是具有里程碑意义的；但你们将无法“看到”这种认知，无法在分离的世界中构想它，无法将它翻译成分离的自我的语言。

你们会知道这种认知必须被分享。然而，最初你们不会完全意识到，这种分享与其说是将重要知识传授给他人的手段，不如说是为了让你们自己能够理解它。来自合一的认知是存在于关系中的认知。一旦你们达到了能够维持基督意识的状态，这将不再是一个问题，因为你们将始终处于对合一关系的觉知中。但在达到这种状态之前，你们将在对合一关系的觉知状态中进进出出。

这不必过于担心你们，因为它不会像过去那样影响你们，因为你们生活在基督时代，一个不需要中介的时代。因此，你们没有被召唤去成为一个试图弥合分离自我和合一自我之间差距的中介。你们被召唤去做的是，与那些觉知正在扩展的其他人一起在合一中分享。

你们被告知又被告知，你们并不孤独，这对你们中的许多人来说一直是最大的障碍之一，因为你们的孤独状态是你们所知道的一切。这种感知到的状态与个人自我、与个体性观念、与分离的思想、与没有人能够真正了解你们的观念是同义词。但是，与那些正在体验基督时代扩展觉知的其他人联合起来，你们将开始看到证据，证明事情现在已经不同了。与那些正在通过合一状态逐渐认识的人联合起来，相反的证据将是压倒性的。你们将开始真正理解你们并不孤独和分离，并且即使是合一状态的认知也是一种共享的认知，一种关系中的认知。

正如你们被教导你们无法独自学习一样，现在你们被一个知道的人告知，你们也无法独自达到合一状态的认知。那么，你们为什么会认为你们能够在不通过关系分享的情况下，完全表达你们所认知的东西呢？部分的表达，是的。但那种部分表达将带有你们视角的印记，这就是为什么部分真理从来不是全部真理，而全部真理是唯一的真理。

在关系中分享是合一状态的全部意义所在。它就是它所是。

我们现在一起来探讨的第二部分是，你们所认知的东西可能实际上无法与那些仍处于分离状态的人分享，除了通过分享你们是谁以及你们知道他人是谁。这一切意味着，虽然你们可能觉得无法分享或表达来自合一的一切，并且你们可能觉得无法分享或表达它所代表的权威和真理，但你们将通过根据你们所知道的真理生活，形成恰恰允许真理被分享的关系和合一。换句话说，关系或合一先于分享，因为分享只能在关系中给予和接收。

这就是为什么你们被特别告知不要传教或试图说服。这些是分离的自我试图履行中介功能的行动。关系或合一，是否定了对这种中介功能

需要的。通过做你们自己，并将他人视为他们真实所是，你们创造了可以发生分享的关系。没有关系，就没有意愿和合一。没有关系，你们就像一个分离的自我，试图从分离状态中沟通合一。这是行不通的。与你们的兄弟姐妹在基督里联合，然而，分享变得毫不费力、充满喜悦和有效。因果合一。方法与目的相同。

第十四章

超越身体与心智、形式与时间的新领域

发现，当然，不仅仅是接受你们的成就和这些进入真实合一状态的初步步骤。发现也与你们中大多数人在一生中对它的看法一致。换句话说，它与在世界范围内发现的行动和冒险是一致的。

在这里，记住“内在如何，外在亦然”的观念将是有帮助的。我们不是在离开自我去探索，因为自我是探索的源头和原因，也是发现的源头和原因。然而，自我远比你们过去所体验的自己要多得多。

自我不与任何事物分离，不与物理世界中的任何事物或合一状态中的任何事物分离。这就是为什么解锁所有你们可能想知道的秘密，然后才开始创造新事物的关键，是我们刚刚探讨过的观念，即关于非身体之物如何仍能为你们所知的观念。这就是为什么这种探索和发现需要在你们成为新事物的创造伙伴之前被邀请和体验。

让我再次提醒你们关于你们的不易受伤害性，以及在本课程中关于测试这种不易受伤害性的警告。在某种意义上，这些警告现在有所减轻。虽然你们仍然不应该将你们的不易受伤害性视为对抗命运的测试场，但你们将在一定程度上需要记住你们的不易受伤害性，以便成为真正的探索者，并充分参与超越身体和心智、形式与时间的发现。你们需要实践之前谈到的暂停信念。简而言之，你们需要将已知放在一边，以便发现未知。

我建议从在你们正常生活过程中提出简单问题开始这种探索。例如：“如果我忘记了我以前对类似情况所知道的一切，并以新的方式看待这个情况，它会是什么样子？”诸如此类的问题：“我真的需要担心这个情况吗，或者我能否通过不担心它、允许它如其所是地展开来影响它？”诸如此类的问题：“虽然我意识到事实会告诉我这是真的，但我想知道如果我不顾事实，并对这是其他东西持开放态度，会发生什么？”这些问题可以在像核对支票簿一样平常的情况下提出，也可以在像医生诊断疾病一样重大的情况下提出。当需要做决策和计划时，可以问这些问题。

诸如此类问题的一个主要好处是，它们可以绕过你们通常应用于这些情况的思考。它们可以绕过将许多情况标记为问题或危机。它们可以为启示留出空间。

已经说过很多次，启示属于上帝，但请记住，上帝不是“异于你们的”，那个当你们处于分离状态时显得如此遥远的上帝，现在可以在你们合一的体验中被听到、看到和感觉到。

你们的开放不仅会为启示留出空间，也会为合作留出空间。合作来自于万有之万有的和谐与关系。当这种和谐与关系未被实现或接受时，

就是你们相信自己需要计划而非接收的时候，当你们相信自己有压力和努力的理由，而非仅仅对即将到来的事物持开放态度的时候。

你们对和谐与合作的觉知，这种和谐与合作自然地从所有与你们共存的合一状态中延伸出来，通过你们先前接受的接受观念得到了提升，并为发现铺平了道路，使其成为一种持续的认知和持续的存在。

认知是存在的前奏。是显现的前奏。是创造新事物的前奏。它就像学习时代所需的每一步学习为下一步铺路一样。但虽然我说“很像”，但这只是为了给你们提供一种理解的方式，因为学习是渐进的，而发现不是。学习以部分进行，以努力通向整体。发现以整体来到你们身边。因此，这些步骤不是关于部分或层面，而是关于你们对“所是”觉知的扩展。

扩展是向“外”打开，向“外”扩散，增加，成为。对我们来说，它是将内在之物带“出”。当你们在“内在”自我中变得觉知时，你们使觉知扩展到世界成为可能。内在如何，外在亦然。一个探索新大陆的探险家，首先在“内在”意识到可能发现更多东西。因此，“内在”的觉知变成了“外在”的觉知。

成为完全是关于进入形式或显现的运动。你们已经在形式中显现，因此一直伴随着人类的“成为”观念必须认识到，你们所是尚未完成，尚未变得完整，尚未完全诞生。在维持生命的物理意义上，你们的形式是完整的。你们的形式诞生了，自从你们实际诞生以来，你们庆祝了许多诞生的“日子”，从青年到青春期再到成熟，以及许多诞生自我新方面的日子，却都没有更完全地成为你们所是。

这些观念可以比作《论合一及其认知》中提出的观念，当时说：“你们尚未认识到的宝藏将被认识。一旦被认识，它将开始被视为一种能力。最后，通过经验，它将变成你们的身份。”那个宝藏是《论思维的艺术》中提出的新思维方式，即作为奇迹或奇迹准备的思想，即来自合一并通过你们的形式扩展和表达自身，从而提升形态的自我的思想。它是对超越形式之物的觉知、接受和发现，它允许超越形式之物向形式表达的转变开始。觉知、接受和发现，简而言之，是允许形式成为它长久以来寻求成为的更多。

因此，被发现的东西是在合一状态中被发现的。它是通过你们对进入合一状态的觉知，以及你们在那里发现的东西而被发现的，并且只有通过你们给予它的表达才成为。在这里，“成为”可以进一步表述为，在关系中变得可知和可分享的东西，通过思想、感受、艺术、美、善意的互动或奇迹的表达而实现的东西。在合一状态中真实的东西是真实的，然而你们以前不知道这种现实，即使它是这种状态的更微妙记忆，是你们奋斗成为的背后。现在你们开始看到创造新事物所意味着的巨大性。创造新事物意味着创造一个新的现实。

这个现实始于对超越身体和心智、形式和时间的“所是”的觉知。然后这种觉知被接受，被采纳为一种能力，然后成为你们新的身份。它进入到我们谈到的转变，进入到成为提升的形态之自我的行动。因此，你们正在进入成为的时代，成为新的你们，这必须先于创造新世界。

因为正如所说：内在如何，外在亦然。

成为整体就是在场。成为整体就是成为你们所是的一切。成为整体就是作为你们所是的一切而在场。当这发生时，你们是万有之万有，与你们的父合而为一。

成为提升的形态之自我就是成为整体，并且将是源头和原因转化身体和心智、形式和时间的途径。

第十五章

成为与创造的原则

在创造新事物开始之前，你们必须了解创造的方式。它并非总是一样，未来也不会像现在一样。但有一些原则支配着创造。这些原则就像为你们的学习时代创造的模式一样，将被重新应用于为即将到来的新时代创造新模式。

创造的第一原则是运动。尸僵，或死亡的僵硬，不过是缺乏运动，缺乏血液在血管中的流动以及随之而来的肌肉僵硬。死海是“死”海，因为缺乏运动。因此，这些是说明运动原则即生命本身的绝佳例子，缺乏运动即缺乏生命的观念。

生命和存在向形式的运动，是当上帝“说”并且话语产生时所发生的。运动是能量，是创造和存在的生命力，既在合一中，也在时间中。通过存在，你们在运动中。通过存在，你们是存在的表达。

因此，创造的第二原则是，存在是“所是”。它是“所是”，并且它是“所是”的表达。

生命是通过表达力量的运动。因此，创造的第三原则是表达。

然而，这些不是独立的原则，而是一个统一的整体原则：运动、存在、表达。一个并非先于另一个发生，因为它们不是分开的。在存在之前，有运动进入存在和存在的表达。但在存在之前，有什么可以移动呢？这就是头脑看待原则的方式，一个接一个出现并相互构建。这不是创造的方式，这就是为什么这些合一原则必须在创造新事物开始之前被视为合一原则的不可分割的整体性。

让我用曾经是我传统的创世故事作为例子。在上帝“说”任何事情之前，一股强大的风扫过荒原和水面。风，就像尸僵是缺乏运动的标志一样，是运动的重要标志，是第一个被提及的元素，在所有创世故事中，没有故事就没有运动。没有故事可讲就没有运动。没有事情发生。因此，运动可以比作某事发生——比作开始，故事和创造的开端。

然后，上帝，一个存在，说话了。我们在这里既有存在的引入，也有运动的延续。说话不仅表示说话者，即存在，也表示声音的运动。然后我们被告知话语的内容：它说，“要有光。”更多的运动。只有当运动、存在和表达结合在一起时，才有了光。在这个例子中，光可以被视为创造的第一行为。

我重复这个故事，不是作为事实，也不是为了消除对这些创造原则的任何怀疑，而是给你们一个容易理解的例子，说明这些原则如何协同工作。我在此故事中省略的，无形的荒原，风首先扫过的地球和水，

以及光首先降临的地方，是一个有趣的遗漏，很多人都有。如果地球和水不是形式，它们是什么？

它们是贫瘠的形式。无法创造或结果实的形式。在运动扫过它们并用精神、声音、光和表达的注意力和觉知赋予它们生命之前，形式仅仅是贫瘠的形式。这些贫瘠的形式能否与尚未提升的形式相提并论？如果形式的存在被认为先于用生命和精神赋予该形式生命呢？这是否与我们在此尝试做的、与我们持续的创造工作一致？这是否甚至与精神从时间开始到时间结束都存在于每一种生命形式中一致？

时间是开始和结束的东西。时间是在生命以形式和空间存在时开始的。它是暂时的，而非永恒的。在合一状态中，与它并列的是所有永恒的东西，所有真实的东西。真实的东西只是另一种方式来表达真实的东西。真实的东西是永恒的生命，而非暂时的生命。生命没有等级之分。一种形式并不比另一种形式更有活力。所有有生命的东西都包含精神的呼吸或风，它是永恒的、完整的。

表达、运动、存在是关于永恒之物通过暂时之物传递。因此，我让你们回到本课程中包含的关于“通过”的课程。该课程试图教导你们与所有通过你们的事物发展关系。现在是收获那些努力成果的时候了。因为现在通过你们的是一个无止境的关系。现在通过你们的是永恒来取代暂时。

试图捕捉永恒就像试图抓住风一样。但正如当允许风通过时，风可以为无数机器提供动力一样，当允许精神通过时，精神也可以无限地赋予形式力量。

你们可能会说风来了又去。它以强大的狂风和轻声的微风刮起。任何水手都知道风是变幻无常的。但任何水手也知道风永远不会死。

你们都是这里的水手，被精神之风赋予生命，曾一度航行——在风的推动下飞驰——而另一度则静止不动或似乎漫无目的地漂流。你们试图建造更好的帆来捕捉风，或建造引擎来取代它，却从未意识到它的持续存在只需要被允许通过你们，与你们建立关系，从未意识到这是真正赋予你们生命的东西，这是离开它你们就停止存在的东西。我们现在考虑的是持续、畅通和有意识的通过。

通过认识到你们的思考头脑将不再是必要的，因为你们对合一或基督意识的访问将被维持和持续，你们已经为此做好了准备。让我们从维持的观念开始，然后进入持续的观念。

维持最常被认为是保持你们所拥有的东西，并保持你们所拥有的东西处于良好状态。它通常不被认为是一种持久的措施，这是维持观念和持续观念之间的主要区别。

维持假设你们已经拥有了一些有价值的东西，并且你们希望照顾它，以便它将继续为你们服务。维持意味着一种态度，一种关心、警惕、期待的态度，以及一种知道如果没有这种关心、警惕和期待，你们试图维持的东西的价值将会丧失的认识。因此，我们将维持视为工作，或与所需服务的关系。在这个例子中，维持是你们给予的东西，以便接收在这个时代与合一的最大可能连接。你们意识到服务的一些中断

仍会发生，维持不会使连接完美，但会使它对你们保持服务。
因此，我们从维持你们与合一的关系这一观念开始。你们现在已经体验了合一，并且希望它继续为你们服务。因此，你们必须努力维持允许它这样做的条件。正如所有维护一样，这是一种临时措施，但你们希望讨论它，就像我们讨论了你们有意识觉知状态的参数一样。
然而，从维持到持续是我们的目标。持续是保持存在。将合一视为持续，就是将其视为维系生命的东西。维持合一或基督意识，是在需要维持允许它存在的条件的情况下完成的。维持将导致持续。
让这个观念现在进入你们。你们已经将学习的条件抛在身后。为什么？因为它们不再被需要。学习时代已经结束。当这个成为的时代结束时，允许你们接受和发现合一或基督意识中可用的一切的条件，将不再被需要。这将与将学习条件抛在身后的那一步一样大，那一步你们有时感觉仍在摇晃中。
这步就像你们登上最高山峰后的最后一步。这些对话可以被视为在那里发生，有向导和陪伴你们攀登的登山队。在这个最高山峰的最高点，你们停下来，适应稀薄的空气，从上方看到的景色，以及你们现在能看到的东西。你们喘口气，让精神之风再次充满你们的肺。
在这里，你们在工作中维持你们所学到的东西，因为你们知道当你们回到你们攀登的平地时，你们会因为攀登而变得不同。艰苦的工作已经完成。你们在这里获得的东西，是从超越努力和学习的东西中获得的，并从维持你们拒绝学习条件的状态中获得。简而言之，你们在这里维持了达到你们目标所需的所有条件。
你们回归时将获得的是目标本身——持续——因为你们获得的东西将永远不会离开你们，而是永远支撑着你们。
第十六章
从形象到临在
贫瘠的形式可以被视为在成为状态开始之前存在的形式。你们现在正处于成为状态的最后阶段。你们现在知道你们是谁，因此现在你们可以开始这个最后阶段的工作或关系：成为你们所是的阶段。这是运动、存在和表达汇聚在一起，重新创造将在提升的形态之自我中表达的完整性的阶段。
创世故事正在发生，就在你们每一个达到这个最后成为阶段的人身上。这既是开始阶段，也是最后阶段，因为一旦开始，创造的故事就不可避免地走向与合一中已经存在的成就和完整性结合。创造在我们每个人身上发生，似乎一次一个。创造是我们进入我们真实身份，并将该身份扩展或表达为在形式中创造完整性。
贫瘠就是空虚。空虚是完整的反面，完整的对立面。它是感知到的缺乏状态。它是认为赋予形式生命的那个东西没有留下的信念。相信在通过中，关系没有形成。但正如可以轻易看到的，地球不再是无形的荒原。形式被精神赋予生命，并进入了一种成为状态。你们被精神赋予生命，你们也进入了一种成为状态。
你们可以成为存在的表达，却不表达存在的完整性。这是对成为状态

的描述。这是一种感知到的状态。这是一种统一创造原则被视为以独立步骤发生的状态。这是因为时间的条件。一旦这些原则统一，时间将结束，正如时间曾经开始一样。

统一的创造原则，一旦在我们每个人内部统一，就为我们每个人带来光明；它们带来观看的能力、认知的能力、存在的能力、创造的能力。通过思维的艺术，这些能力成为我们所是。上帝和创造是同义词，当你们通过创造与上帝成为同义词时，你们在这里被提醒这一点。方法与目的相同。因果相同。创造是方法与目的，正如上帝是方法与目的。创造是原因与结果，正如上帝是原因与结果。当你们从成为状态转向完整存在状态时，你们将通过创造行为，并成为创造者。你们将为创造新事物做好准备。

在本课程中，你们被告知，存在就像爱是“所是”。在这里，你们被告知，存在是创造的一个原则，而爱不是创造的原则。爱既不是一个原则，也不是一个属性。这是因为爱保持在永恒的完整性中。爱无法被学习，因此它一直与学习时代分开。存在在这里可以被学习，因为它还不完整。存在是身份的同义词。当你们的存在和你们的身份、你们的自我和对自我的觉知是完整和完全的时候，存在，就像爱一样，不再能够被学习，因为它不再具有属性。

爱是赋予所有形式生命的精神之风。爱是精神，是上帝，是创造。爱是对万有之万有的描述，因为它是完整的，并安息在永恒的完成和完整性中。爱是合一的状态，是自我和上帝通过它变得为你们所知的唯一关系。爱、上帝、创造，都是当形式产生时，仍然留在合一、永恒完成中的东西。

然而，运动、存在和表达也是“所是”，因为它们是赠品。爱，像上帝，像创造，是赠品的给予者。生命通过上帝、爱、创造的扩展和表达——通过完整性的扩展——进入形式中看似独立的身份而被给予。那种扩展的方式，是统一的创造原则的方式，是运动、存在和表达的方式。

“所是”的方式与“所是”之间的区别在于选择。虽然你们认为你们可以选择与上帝、与爱、与创造分开，但你们不能。但你们可以，当存在于时间和形式中时，选择与运动、存在和表达分开。你们可以选择，换句话说，不允许精神移动你们，不允许你们自己成为你们所是，不允许自我表达。你们可能认为你们可以简单地存在，因为你们存在，并且只要你们以形式存在，你们就是在存在，因为你们是某个东西。你们活着。你们有形式。你们思考和感受。你们甚至被告知，没有精神的存在，你们将不复存在，因此，你们认为，你们至少一定是存在的。毕竟，你们被称为人类存有。

当你们在成为时，你们仍然在被创造所作用。你们仍然在被创造所作用，因为你们还不完整。当你们完整时，创造的原则将是你们所做的和你们所是的，而不是正在发生在你们身上的事情。创造的目的，创造的原因和结果是完整性，以及完整性的持续表达。虽然在《论新事物》中说，“现在是时候从成为你们的时代，进入成为你们所是的时代

了，”但并没有说这个成为的时代已经完成。

然而，给予和接受在真理中是一体的。所有创造原则都与这个真理一致，因此这些真理同时或合一地发生。成为是运动。运动被给予并成为形式中的运动。存在被给予并成为形式中的存在。表达被给予并成为形式中的表达。因为你们是在形式中被孕育的，你们就在运动中。因为你们是在形式中被孕育的，你们就在存在中。因为你们是在形式中被孕育的，你们就在表达中。这些创造原则不可能不在所有生命中持续发生，因为所有生命之所以活着，是因为创造的持续创造。

成为是从形象到临在的运动。它正如我们所说，在你们身上发生。它不是一种学习到的状态或过程，不应被视为失望的原因。也许你们认为你们已经超越了成为的这个阶段。然而，当你们开始你们的觉知、接受和发现的实践时，你们觉得还有很长的路要走。你们常常认为，即使你们可能完成了学习，你们感觉并不完全完整，甚至可能感觉学习还没有完全在你们身上完成。这正是为什么我们现在讨论这个成为状态，这个从形象到临在的运动。

在这个成为过程中，有创造在进行，正是承诺给你们的创造。这是新的你们的创造，你们被告知，它将先于新世界的创造。这就是“内在如何，外在亦然”的含义。只有新的你们才能创造新的世界。新的你们是你们正在成为的提升的形态之自我。这个成为的时代，是你们对基督意识或合一的觉知和访问，与你们在形态中对基督意识或合一的持续之间的中间时间。在你们直接体验合一的运动、存在和表达的时期，你们就是你们所是。在其他时候，你们正在成为你们所是。

在你们直接体验合一的运动、存在和表达的时期，你们是完整和完全的，你们感觉不到缺乏，没有不确定性，没有怀疑。你们对你们所知道的有信心。你们完全意识到你们不再是一个学习存有，并且你们不需要老师或除了来自你们自己内心的指导之外的任何指导。

在你们没有直接体验合一的运动、存在和表达的时期，你们意识到成为的状态。意识到成为的状态，就是意识到在学习时代和成为提升的形态之自我的时代之间存在一个中间状态；仍然存在你们不完全在场作为你们所是的时期。

当你们不完全在场作为你们所是时，你们仍然在体验着你们是谁的形象或后像。这个形象就像一个挥之不去的影子。它包含你们所有关于自己的旧观念，所有学习时代的模式，所有你们感到无法加入合一的时刻，以及你们在其中仍然认出你们旧自我形象的时刻。

这仅仅是一个形象。这不是你们的个人自我、自我自我或分离的自我，回来重新夺回你们。这就是为什么我们也将其描述为后像。这只是一张照片，是你们可能曾经认为是你们“原始”自我的复制品。它仅仅是一种印记，就像在粘土中，或一种反射，就像在镜子中。它与你们是谁的距离，就像挂在你墙上的祖先或风景画，与其所描绘之物是分开的一样。

这个形象中可能有惊人的美，就像在一切艺术中一样。这可能是你们旧自我的理想化形象，你们最好自我的形象，你们现在可能想象，通

过上帝的恩典，你们终于成为的那个。但这有时也可能是一种类型的形象，是潜意识的构造，它仍然以形式和符号来看待。这种形象可能让你们觉得你们“表现”得好像已经改变了，而即使在你们的新行动中，你们也看到了先前已知和先前经历过的原型。

这些后像的刺激已经消失。它们仅仅是残留的感觉，就像童年的记忆。这个成为的时代，是一个接受它们如其所是——作为形象——的时代。这个成为的时代，是一个接受它们不真实的时代。它们并不比你们未来的幻影更真实，那是你们对自己形象的另一个方面。它们并不比你们对天堂的形象，或任何你们对地球上天堂、乐园再现的形象更真实。

成为的时代，是一个让这些形象存在而不对它们做出反应的时代。这是一个不再“持有”这些形象在你们心中和头脑中的时代。这是一个让它们首先停止影响你们，然后让它们完全离去的时代，因为不放手，你们就不完全在场。不放手，你们的临在就没有被完全实现，你们没有完全在这里，没有完整，没有完全。你们有时是你们所是，但你们有时也只是你们感知到的自己的一个形象。

这个形象，仅仅是一个形象，无法真正加入关系。你们必须完全在场才能加入关系。你们所有的形象都是虚假的形象，当你们保留它们时，你们不允许学习时代被唯一的替代品所取代，这种替代品将维持基督意识，即以合一和关系中的共享取代学习。

第十七章

继任的奥秘

继承是追随，并追随进入继承权。这是一种在时间和空间中而非在真理中发生的追随。它从来不是关于一个。它不是关于替代。它以一个无止境的序列而非单一形式出现。如果链条或继承线中断，则不是真正的继任，因为真正的继任不会停止和开始，而是持续的。

这个序列构建到一个高潮，到在进化时代可能被称为进化飞跃的阶段。

继任的奥秘很简单。它只是全心渴望的问题。你们是否全心渴望追随我，走向你们真正的继承权？是否渴望接在我之后，像我一样？是否渴望成为我们共同礼物的继承者？你们渴望吗？你们愿意声称它吗？你们愿意在形式和时间的领域中声称它吗？

你们能理解，你们在形式和时间的领域中声称的，始终是你们的吗？

没有渴望，就几乎无法获得任何东西。渴望，不同于想要，它请求一个回应而非一个供给。渴望是一种向往，一种向外伸展。想象你们自己站在我们攀登过的这座山峰之巅，双臂举起，双手张开，快乐地凝视着天空，而非下方的大地。这是渴望和满足、向往和获得、请求和接收、努力奋斗和成功的姿态。这是归家拥抱之后，以及渴望消逝和被敬畏取代之前的时刻。它承认了渴望精神的一种“接管”。已经“到达”，渴望“到达那里”并没有被满足，只是变成了不同的东西。随着到达而来的是长久等待的“临在”的自我，成就的喜悦，胜利的滋味。

但是渴望，渴望比以往任何时候都更强烈。获得的涌入已经开始。成

就的高度已经达到。你们的荣耀被实现。但是渴望，渴望比以往任何时候都更强烈。

你们在荣耀或成就中并不孤单，你们惊讶于这并没有减少你们的成就感。你们想与全世界分享。从山顶，双臂伸展，这种渴望也使你们的双臂仿佛自动举起。你们感受到给予和接受为一体的力量，因为这就是这个姿态所象征的，一个伟大的、稳定的给予和接受为一体的流，一个给予和接受为一体的不间断链条。你们献出你们的荣耀，并从天上召唤它下来，两者同时发生。

但是渴望，渴望比以往任何时候都更强烈。

你们本能地知道，这种渴望不是抓住你们所拥有的渴望。这个成就和荣耀的时刻是此刻的礼物，是在场的礼物。你们的姿态，如此像越过终点线赢得比赛的冠军，并不意味着要像现在这样停留。它不是放在墙上的奖杯。它不是你们希望超越的成就。它仅仅如其所是：一个充满渴望和满足的临在时刻。

正如本课程中所说，希望是入门者的条件。你们现在已经超越了希望，因为你们已经超越了启蒙阶段。你们不再对即将到来的事物抱有希望。希望是伴随期望的渴望。期望是等待，而你们不再等待。你们已经到达。你们已经通过了启蒙阶段。你们已经到达了山顶。

你们现在站在门槛上。刺激已经提供，旅程已经完成。你们在场。现在是你们回应的时候了。

那个回应就是全心渴望，这是《爱的课程》来归还给你们的权力。你们在本课程中被告知，对合一的全心渴望将使合一归还给你们，并使你们回归你们的自我。这是实现这一成就的时刻。但你们的渴望并没有离开你们。你们的渴望比以往任何时候都更强烈。

现在不同的是，你们的全心全意，以及你们的渴望，已经超越了思维模式。

让我带你们回到之前问过你们的问题，因为它们现在更相关了。你们认为当你们实现了你们的渴望时，渴望还会与你们同在吗？难道不可能设想一个时间，那时渴望将不再服务于你们，就像学习现在不再服务于你们一样吗？如果你们达到一种完全接受你们所是的状态，并且在那种状态下，完全接受你们的贡献正在被做出，渴望还会与你们同在吗？

你们的心是一口满溢的井。正是因为你们现在转向了你们的心，而非你们的思考，你们才同时感受到了满足和渴望。但我之前的问题似乎表明，一旦满足达到，渴望就不再与你们同在。但你们的渴望仍然与你们同在。它比以往任何时候都更强烈。

这种情况可能发生的唯一原因是，它本应如此。仍然有东西被渴望。

渴望请求一个回应。之前说过，渴望请求一个回应，而想要请求一个供给。我们在这里谈到的区别是什么？

供给是关于为未来需求做准备。这是对想要的适当回应，但这是对渴望的不适当回应。它是对未满足需求的假设。你们现在站在满足中。这是继任的奥秘。

渴望请求一个回应。这个回应从哪里寻求？你们现在必须理解你们内心之井的丰满，渴望与满足的相互关系。渴望与满足的相互关系是在门槛处发生的。超越门槛是渴望已经消逝并被敬畏取代的状态。敬畏是感到敬畏，正如所说，敬畏只属于上帝，不属于任何事物或任何人。从渴望转向敬畏，就是进入与上帝共融、与上帝完全合一、完整的状态。

你们现在已经意识到你们仍然处于一种成为状态，并且你们对这种认识最初可能感到的任何失望已经被接受所取代。接受已经到来，因为你们认识到我们一直在讨论的成为迹象。你们认识到它们，因为它们是你们正在感受的。你们可能仍然想知道，你们如何能被告诉你们已经到达并在你们旅程的终点，却仍然有更远的路要走。

你们无处可去。旅程已经结束。你们站在门槛上，通往你们长途跋涉至此的遗址的门户。你们在这里，渴望充满你们，即使你们知道到达的荣耀。

但是到达这里，就好像一个新的问题被问到你们。就像那些既古老又永恒的神话中一样，你们在这里被要求一些东西。你们被要求一个回应。

只有在神话中，这种回应是针对一个具体问题的，但即使是神话中的具体问题，当被真实地看待时，也是心灵的问题，只要求来自心灵的回应。

渴望在这里呼唤，比以往任何时候都更大声、更强烈，因为你们接近了你们渴望的东西。每个英雄的旅程都带他回家。回到他出发的地方。在故事形式中，这伴随着运动发生。多年用于旅行许多道路和许多英里。所有的伤心事都在途中经历。所有的经验和学习都在旅程中发生。

这就是为什么你们被告知比喻或故事的时代已经结束。这就是为什么你们被告知："内在如何，外在亦然。"这就是为什么你们在不离开家的情况下被带到山顶。你们走了内在的路线，内在的旅程，这是唯一真实的旅程，也是唯一真实的方式。

我们将在这里一起度过四十天四十夜，在山顶，禁食欲望，觉知渴望，回应渴望。这是成为的最后阶段。继任的奥秘就在于此。

《四十天四十夜》

第一天

接受我

接受我就是接受你们的自我。接受我就是接受你们的继承权。这对你们中那些基督教信仰的人来说并不是什么新鲜事。对其他人来说，这似乎是一种超出你们能力的接受，一种没有真正理由去请求的接受。为什么必须接受耶稣？为什么不能接受真理？为什么不能每个人都持有他们独特的信仰，只要这些信仰是关于真理的？

这里谈论的不是信仰。而是接受。接受不是信仰，不是祈祷。我不在乎你们以何种形式相信真理，也不在乎你们向哪位神祈祷；但如果你们不相信你们的自我高于一种真理形式，并且如果你们继续向一个与

你们相异的神祈祷，你们将不会跨越门槛。

我们在这里，在山顶，一起开始我们的工作。我不再是你们的老师，但你们和我在一起是有原因的。你们一直在倾听我的话语，而这些话语正是将你们带到这里的原因，不是带到一个地方，而是带到一个提升的状态。没有你们对我的接受，你们将不会完全接受你们是谁。没有你们愿意实现这种接受，你们将不会接收到这里呈现的继任奥秘。你们仍然可以读到它，但它不会向你们传达它将传达给那些接受我的人的东西。你们将带着未睁开的眼睛回到平地，再次聆听比喻，再次从他人的故事中学习。

为什么这如此重要？为什么不保持现状？如果对耶稣的接受对许多人来说是一个绊脚石，为什么它要被要求？大学教育有要求。如果数学对某些人是绊脚石，外语对另一些人是绊脚石，这些要求会被免除吗？让我们接受，要求是许多你们珍视状态的先决条件。要嫁给一个人，你们必须选择离开其他人。这是被要求的。这并不意味着已婚妇女不会与许多男人有多种关系，有许多男性朋友、老师、向导。这意味着一个人被选为伴侣，而排除其他人被选为伴侣。

在这些例子中，我们谈论的是日常生活的简单要求，而非永恒生命的要求。这里要求你们做的，不是排斥你们所相信的其他人，或你们与之有永恒生命联系的其他人，而是接受我是谁。

现在你们已经超越了自我自我的思想系统，你们回顾它，意识到为什么当自我是你们的向导时，你们无法认识你们的自我。你们被要求在选择自我之思想系统和合一之思想系统之间做出选择。这个选择已经做出，因此你们已经到达这里，并离开了入门者的状态，即等待的时间。你们已经选择。你们仅仅被要求看看你们选择了什么，并通过继任的奥秘理解你们继承了什么。

如果你们要继承我，你们必须接受我，就像你们必须接受你们登上这个山峰和这里正在发生的对话一样。如果你们认为这个山峰仅仅是隐喻，你们将不会意识到你们已经登顶，或者你们已经离开了入门者的条件。如果你们认为这些是智慧的话语，并且你们可以对其来源保持矛盾态度，你们将不会认识我，也不会接受我，并且你们将不会认识或接受你们的自我。

为什么我们如此紧密相连，以至于你们认识自己的能力取决于你们认识我的能力？因为我就是“所是”。这类似于说爱是“所是”。我是道路、真理和生命。

不接受我就像训练成为一名宇航员，在发射时刻，拒绝接受太空船作为到达外层空间的方法。这类似于不接受已被给予以使你们的渴望成真的方法。太空船可以被视为对你们渴望的回应。我也是。

这就像说：“如果我是一名宇航员，我可以不用太空船到达外层空间。我受过训练，我理解关于外层空间的真理，我相信我的能力；但我不接受太空船是必要的。”为避免这个例子不能感动你们，我将继续。

现在很多人正在发现治愈的力量。有些人认为这种力量来自一个源

头，另一些人认为来自另一个源头。你们可能认为，只要这种力量被召唤出来，它叫什么名字并不重要。你们可能认为，无论治愈的实践者称之为什么，无论是信仰治疗师还是医生，一切都来自同一个源头。你们可能会选择一个唯一的选择来满足你们的治愈需求，或者你们可能会做出许多选择。你们可能认为这些选择无关紧要，只有治愈者的力量才重要。你们中的一些人可能将这个例子视为为什么你们不需要接受我的例子。你们可能会声称，你们理解这种力量属于上帝，无论是赋予子宫内生命成长的力量，还是给予枯萎或折断的肢体新生命的力量。你们可能想知道，为什么这种力量应该被称为佛陀、安拉、穆罕默德或上帝。

这无关紧要。上帝的力量不是这里谈论的。这里谈论的是我们的力量。神人的力量。上帝带入形式的力量。我们是谁的力量，而非上帝是谁的力量。

上帝不在乎你们怎么称呼他。上帝知道他是谁。是不知道他是谁的人，而正是通过我，这种认知才能被归还。事情就是这样。这不是关于对或错，不是关于一个更多而其他更少。这是关于通向同一性存在、通向所有生命团聚的道路，从最神圣者到最卑微者。

自从我时代以来，世界上任何走过道路的圣洁男女，如果他们已经学习、接受并活出了将你们带到这个我现在想带你们超越的教导，世界将会是另一个样子。我难道没有召唤你们进入一个新的时代，在这个时代中，学习的条件不再存在？在这个时代中，那些使爱是答案变得模糊的苦难和死亡被放逐、被拒绝，一个新的爱的世界被取而代之？

你们都是爱本身所钟爱的儿女，无论你们如何称呼那种爱。你们同样都是钟爱的。你们将奉献给予一个宗教传统还是另一个，这无关紧要。你们接受我是那个能带领你们超越痛苦生活，进入新生活的人，这绝对重要。

我不是你们的老师，你们也没有被召唤盲目地跟随我。但你们被召唤去跟随，或继承我。只有这样，新生命才能带给旧的。

你们认识我的渴望，随着你们阅读这些话并更接近你们的自我而增长。这是因为我们是一体的。认识我就是认识你们的自我。

让我们短暂地回到创世故事，并承认这个创世故事正在我们每个人身上发生。让我向前推进，并谈一下亚当和夏娃以及从乐园的坠落。让我们扩展我们对创世故事的观念，以包括男人和女人的创造。亚当和夏娃代表你们进入形式的诞生。我代表你们进入超越形式的东西的诞生。亚当和夏娃代表在你们创造故事开始时发生在你们身上的事情。我代表最近通过本课程发生在你们身上的事情，即你们重生的故事。

亚当和夏娃的故事，以及耶稣的故事，都在你们内在。内在如何，外在亦然。在你们每个人身上，亚当和夏娃都以形式为代表。在你们每个人身上，我都以形式为代表。

《新约》是新时代的开始。我的生命代表了圣经的应验，代表了所有神圣著作、所有智慧学习的应验。在应验中，终结被发现，开端被创造。

这种圣经的应验现在已在你们内在发生。当它在我内在发生，它就在所有人内在发生。它成为持续的创造故事的一部分，成为在被造物身上上演的创造的一部分。

故事发生在事实之后。因此，应验一直是创造故事的一部分。它一直是你们的一部分，就像它一直是我的一部分一样。

没有故事来投射接下来会发生什么——没有完成的故事。只有未应验的经文，继承的承诺或厄运的威胁。神话也在应验、回归乐园之前停止。

然而，这种回归乐园，回归你们真实自我和真正家园，就写在你们内在。它只需要被活出来，才能变得真实。你们必须接受我，因为我活出了它，并使之对你们成为现实。你们必须接受我，因为我是你们的那部分，可以引导你们超越我所成就的，达到创造的成就，并超越创造，达到尚未写下的故事，尚未创造的未来。达到乐园和你们真实自我及真正家园的实现，以一种将带你们超越时间进入永恒的形式。

这被称为基督的第二次降临，因为如果没有你们的应验，我的故事就无法实现。只有当你们应验了持续的创造故事，我的故事才达到完成。这是一个不能以单一形式完成的故事，但像任何真正的继承一样，只能在一个序列中，在将创造故事的所有部分连接成故事结局的完整性中才能完成。正如一个故事被看作从一个元素到另一个元素的不间断事件链一样，创造的故事也是如此。正如历史带着间隙，只在当前时间等待被填满一样，创造的故事也是如此。

你们是活的历史。你们是明天将成为历史的东西。你们是活的创造。你们是明天将成为创造故事的东西。事件链仅仅是另一种表达因果的方式。到目前为止，创造的事件链包括存在向形式的运动，以及存在超越形式的运动。通过继任的奥秘将实现的是形式的提升。

你们只能通过意识到你们所渴望的东西来禁食想要。我在山上的四十天四十夜，继我的洗礼和被承认为上帝之子之后，并在我作为我的自我在世界中生活的时期之前。你们也是如此。你们渴望并向往我，因为我们的故事是相同的。你们正在活出我的故事，正如我活出了你们的故事。它们是一个故事。

放下你们对其他答案、其他故事的渴望，接受我们共同的故事。圣经和所有圣典现在可以清楚地被视为一个创造故事。一个开端的故事。一个包含许多承诺的故事。继承和应验的承诺，那些给出暗示，却从未完全揭示继任奥秘的承诺。

我就是继任的奥秘，道路和生命，故事的终结的开始，在你们和我身上被应验，被带入完成和完整性，以便我们一起带来基督的第二次降临和形态之自我的提升。

第二天

接受你的自我

接受你们的自我就是接受我。接受你们的自我就是接受你们的继承权。现在是时候完全接受人类自我以及合一自我了。是时候将两者最终融合为一个自我，即提升的形态之自我了。

你们已经放下了自我，回顾了你们的生活，反学习了以前的模式，现在看到了你们持有的自我形象与你们当前自我之间的区别。但是，在毫无防备的时刻，在你们渴望和平的时刻，你们生活的记忆继续在你们脑海中播放，常常仍然给你们带来悲伤和遗憾。

所有这些你们回顾的时刻都将你们带到了这里。但我意识到你们还没有发展出完全接受这一点的能力。对你们大多数人来说，你们认为的大部分错误和糟糕选择已经得到了和解。你们现在可以像一部精妙的传记被写出来一样，清晰地看到你们生活的模式。正是这种清晰，给你们中的一些人带来了新的“困扰”。你们的生活现在更多地被视为一个整体。各个部分正在拼凑在一起。你们可以看到你们是如何从看似无目的走向目的的。

你们就像一个发明家，在许多未成功的项目上浪费了许多年、许多钱，忍受了许多艰辛，现在终于成功发明了最初设想的东西。这是满足和渴望汇聚的时刻，是意识到“这一切都是值得的”的时刻。

这是意义启示的时刻。你们这些长久以来努力为无目的赋予意义的人，在这里看到意义被揭示。

然而，你们无法平息一些遗憾。这种感觉不像以前那么强烈，你们也不太可能仍然感到内疚或羞耻；但你们对他人造成的伤害现在可能沉重地压在你们心头。就好像，在这个山顶，你们发现了一种存在的轻盈，然而在其中却有这块遗憾的石头。你们继续有一种挥之不去的感觉，这块遗憾之石将永远将你们锚定在你们曾经的自我上，无论你们攀登多高，它都会继续将你们拖回来。

这种感觉将阻止你们接收继任的奥秘。它就像重力一样，一种你们将无法在这个高度停留足够长的时间以受益于将在这里分享的东西的感觉。

这种感觉部分源于关于你们不配的仍然存在的错误观念。部分源于你们会失败的错误观念。这些是那些敢于攀登这座山的人所面临的诱惑。让你们害怕坠落的，不是你们达到的高度，而是你们感觉自己曾降至的深度。

这些主要是，在真理中，是判断，是源于你们良知的判断，源于你们将自己的行为与人和上帝的法则相比较并发现自己有罪的那部分。

让我现在问你们，这些感觉——这些附着于你们相信已伤害他人的感觉——难道不是悲伤的感觉吗？你们对这些行为不感到抱歉吗？你们难道没有表达过希望自己当时能采取不同行动吗？你们能看到一种方式来改变过去或“弥补”过去发生的事情吗？

现在是接受的时候了，即使是对这些你们宁愿不接受的行为。它们发生了。它们就是它们。我不是要你们忘记。如果你们的家被龙卷风或洪水摧毁，而不是因为通奸和离婚，你们难道看不到接受所发生之事并继续前进的好处吗？你们可能会反驳说，如果你们是通奸者，是离婚的原因，这与龙卷风或洪水不同。是的，这不同，但这种不同并不使这些行为超出接受的范围。

相反，如果你们是通奸伴侣的无辜“受害者”，是导致离婚和家庭破裂

的伴侣行为，你们难道不能接受这是已经发生的事情吗？我们先不考虑这些行为的其他结果，无论它们在你们看来是消极还是积极的。我们要简单地接受你们生活事实。

我可以给出成千上万的例子，但重点是，我们不是在寻找错误行为的程度。你们都有希望重演的时刻，希望改变的决定。这些行为是不可改变的。这就是为什么需要简单的接受。

我们这里不谈宽恕甚至赎罪，因为这些已经在前面详细讨论过了。你们都已经经历了温柔时期，那个时期先于你们给予和接受宽恕，你们请求和授予赎罪，你们回顾和反学习你们生活感知到的教训。

但正如你们在这里被召唤接受我，尽管可能有诸如宗教信仰之类的疑虑，你们也被召唤接受你们自己。这种无条件的接受是必要的。我将给你们最后一个例子，以便使我们的讨论尽可能清楚。

这是我生活中的一个例子，这个例子仍然困扰着你们中的许多人。这个例子就是受难。

对你们中的许多人来说，受难是你们犹豫不完全接受我的原因之一。你们很难相信，当如此多的苦难仍在继续时，我的苦难是象征你们苦难终结的。我将在此补充我复活的例子。你们很难相信，当死亡一直是我时代以来所有活着的人的忠实伴侣时，我的复活预示着永恒的生命。你们很难相信，通过跟随我，你们将不会走我的路。也许你们会得到永恒的生命，但只有在你们像我一样受苦之后。这个想法几乎不会是一个让我们一起工作的快乐出发点。

正如本课程中所说，我的生命是榜样生命。我最近谈论它的方式可能让你们中的一些人认为它是象征性的生命而非实际的生命。我们在这里的所有生命都是象征性的而非实际的。就像创世故事是象征性的而非实际的。这并不意味着我的生命没有发生，没有在时间和空间中发生，就像你们的生命现在在时间和空间中发生一样。这意味着在时间和空间中发生的事情是象征性的，它代表了更多的东西。

因此，让我们简短地考虑一下我的生命，并考虑一下它可能代表的更多东西。

我的生命由与你们相同的重大元素组成：出生到童年，成熟，以及随之而来的在世界中的行动，痛苦，死亡和复活。

你们有我行动的描述，从我的形式在世界上出现开始，但主要发生在我成熟时期。这些描述没有强调童年时期，因为童年通常被视为纯真时期。对我成熟时期的描述通常始于对我身份的认知。这象征了这里提出的观念，即在你们意识到你们是谁之前，你们的生命在字面上或象征上都没有开始。

正是在对我所是的觉知中，我的生命才具有了意义。可以争辩说，这种觉知在我出生时就存在，这将是准确的，因为所有的出生都应被热切期待为“我是”的开端。由于大多数出生被视为这样，而大多数成熟的生命却不是，我们在此关注成熟的生命。

因此，我的成熟生命始于对我所是的认知，就像你们的一样。这个时期之后是我的“榜样生命”，一个始于在山上度过的四十天四十夜的生

命，并继续着我与兄弟姐妹的联合，把光明带给黑暗，把力量带给无力者，把健康带给病人，把生命带给死者。我的生命触动了所有愿意被触动的人，改变了所有愿意被改变的人。但巨大的不情愿依然存在。意愿尚未降临人类。集体选择了留在幻觉中。选择了继续受苦。因此，我回应了那个选择。需要一个回应的榜样。这个榜样是一个象征性的姿态。它也是一个选择。一个选择将所有苦难加诸己身并将其杀死的选择。要说，这就是我们将对苦难做的事情。我们将一劳永逸地将它带走。我们将把它钉在时间和空间的十字架上，埋葬它，让它不再需要存在，并证明新的生命跟随结束苦难的选择而来。

“我”没有受苦，因为我知道我是谁，并选择不受苦。这就是“我为你们的罪而死”这个反复出现的观念的含义。我的死是为了证明苦难的终结已经到来，并随之而来的是永恒的生命。

在这里，你们需要做出我那个时代的人无法做出的选择，选择结束苦难。这是我“为所有人”做出的选择。这也是你们为所有人做出的选择。

意愿现在已降临人类。我的生命所证明的，只需要被重新证明。但如果你们紧抓着苦难，这不会发生。如果你们不接受你们的自我，你们所有的自我，你们就紧抓着苦难。

这就是为什么你们首先需要接受我。接受我就是接受苦难的终结。接受苦难的终结就是接受你们真实的自我。

第三天

接受丰盛

接受你们的愤怒，因为它是我们旅程所经历的连续体中的下一步。当一个人濒临死亡时，就像当一个人经历这种最终臣服时一样，都有阶段需要经历。首先是否认，其次是愤怒。我们已经谈过否认，尽管是以一种新的方式。现在我们将以一种旧的和新的方式谈论愤怒。让我告诉你们它真正是关于什么的。它是关于你们学习的方式，以及你们对此缺乏理解。

在学习时代，被“教导”的是什么？是头脑。因此，你们的头脑已经被训练用于学习，并且你们最愿意让新的洞见、新的信息，甚至新的发现，通过你们的头脑进入——因为这对你们来说是已知的，也是你们所熟悉的。在头脑的领域，你们最愿意接受老师、领导者、向导、权威，因为只有通过他们，你们才学到东西。你们开始看到，这种学习不是一种选择，而是你们所知道的唯一生活方式。虽然童年学习的自由可能被视为学习本应有的方式，但这种纯粹学习的时间越来越短，而强制学习的时间越来越根深蒂固。

在身体的领域，出现了另一种学习方式，关于这种学习，你们认为自己几乎没有选择。当身体有东西要教你们时，你们除了倾听还有什么选择呢？因此，头脑和身体都被条件化，被迫接受学习。你们很久以前就停止抗拒这些学习中的大部分，并“接受”了它们为事物的本来面目。我们正在用新的接受来逆转这种接受。

对于你们的心，你们却越来越不接受这些“外部”的试图影响。你们，

作为个体和作为一个物种，已经被数千年通过头脑的学习所条件化——常常以痛苦的方式——对通过心的学习说了“不”。你们中的许多人会承认，对本课程的开端及其对你们关于爱的观念的挑战，感到有些愤怒。你们中的大多数人，甚至比接受关于爱的新观念更愿意接受通过心的学习，却没有意识到它们是同一回事。

因此，我们在愤怒领域的第一个讨论点是，无论愤怒似乎起源于何处，愤怒都是学习条件的产物。它一直是如此，但现在这不仅通过我的话语，而且通过你们以新的方式体验愤怒，向你们揭示出来。你们可能还没有感受到很多这种愤怒，但它就在那里，我们将在这里讨论它的功能。

有一个领域，与愤怒和抵抗学习（无论是旧学习还是新学习）相比，比爱更能引起愤怒和抵抗。这个领域你们称之为金钱，而我称之为丰盛。感受你们身体对此陈述的反应。你们中的一些人会因终于讨论这个问题而感到兴奋；但当你们进行时，要觉知你们的感受，因为我真实地告诉你们，在这里隐藏着你们最大的愤怒，以及最大的不信任和缺乏接受。

你们可能相信，为你们的生活提供一个精神背景可以改变你们的生活，让你们感觉更平静，给你们一种非物质的安慰。这些观念，无论你们是否意识到，都与头脑相关联。正是通过你们的头脑，这些新观念将改变你们的行为和生活，你们的头脑将通过增加宁静给你们更多平静，你们的头脑将接受某种类型的安慰，甚至扩展到一种新的自在存在感。你们相信，为生活提供一个精神背景可以，换句话说，改变你们的内在生活，但对于它影响你们外在生活的能力，你们更为怀疑；而你们最怀疑的莫过于金钱或丰盛。金钱或丰盛的领域，是学习欺骗和辜负你们最多的地方。

你们可能相信，为生活提供一个精神背景将帮助你们感觉更被爱，甚至可能帮助你们找到所爱的人。你们可能相信，这种灵性可以帮助治愈心碎的感觉，使你们向伤害你们的人伸出宽恕，向你们伤害的人做出补偿，或简单地停止感到内疚或痛苦、羞耻或被拒绝。但你们不相信，这种精神背景能够带来你们最强烈地与金钱联系在一起的缺乏欲望的消除。

仅仅提出为你们的生活提供一个精神背景将帮助你们丰盛地生活的想法，就会让你们想，“我怀疑。”或者，“眼见为实。”你们可能认为灵性可以帮助你们过一种更简单的生活，因此是一种你们更能接受的有限生活。但是，如果有时间考虑这样的想法，你们很可能会变得越来越激动，在一般和具体之间摇摆不定，思考你们自己生活中的匮乏以及那些比你们更匮乏的人的匮乏。在谁“有”和谁“没有”方面，公平似乎并不存在，世界似乎由富人和穷人组成，并且很大程度上由于这种差异而以疯狂的方式运转。

在这种情况下，我们不解决这个问题，这个如此多疯狂的明显原因，难道合理吗？这种愤怒的如此原因？

让我们回到金钱或丰盛问题背后的基本观念：你们学习的方式。头脑

会告诉你们，没有什么是“被给予的”，一切都必须被学习或赚取，大多数时候两者都有，因为你们学习是为了赚取，学习是为了以这样或那样的方式在世界上提升自己。由于金钱或丰盛不是所有人的“赠品”，而只是少数人的，你们认为它很像“赠品”的天赋或才能，新鲜和灵感观念的“赠品”。然而，你们不认为这些在本质上是作为赠品联系在一起的，因为你们不认为所有人都是有天赋的。

只是因为有些人比其他人更有天赋，他们才能利用天赋和灵感观念的赠品给他们带来财富。这是讨价还价的观念，我们以前谈过，或者讨价还价，我们将在这里更多地谈论。这是所有匮乏观念背后的基本观念，一个你们在学习时代如此彻底地学习到的观念，以至于即使现在，放下它仍然使你们被担忧和愤怒所折磨。这是一个“如果这，则那”世界的观念。一个在其中本课程提出的信念既不被看到也不被活出的世界的观念。

这是学习时代支持的基本谬误。“如果这，则那”的观念。丰盛是赚来的观念。没有什么是真正免费的。不是你们，也不是你们的礼物。一切都有代价。丰盛，即使是对有天赋的人来说，也只有通过利用天赋才能到来。丰盛，即使对生来就拥有它的人来说，也只有通过利用他人才能维持。只有通过一些人拥有更少，另一些人才拥有更多。

以这种方式思考，然后看到这些思想甚至能够具有精神价值，是你们认为疯狂的事情。似乎没有补救办法，因此你们宁愿甚至不尝试理解事情可能会有所不同。就你们所达到的程度而言，这些观念仍然或多或少地与你们大多数人在一定程度上同在。即使你们知道这些是虚假的观念，并且在那种知道中，当你们阅读它们时，甚至可能会对自己说，你们不再以这种方式思考，但它们就在学习模式中，你们也知道这一点。它们阻止你们相信，本课程提出的观念，当被实践时，能够有所作为，特别是在金钱丰盛方面。这是你们知道却不知道如何处理你们所知的情况之一。无法在实践中用真实代替虚假，虚假的模式仍然存在。

然而，当你们有这些感觉时，你们怎么能接受你们自己呢？当你们有这些观念时，你们怎么能接受继承的观念呢？当你们看到我象征着一个“虔诚”的贫穷生活，并召唤我的追随者放弃他们的世俗财产时，你们怎么能接受我呢？

因此，必须以一种新的光照来揭示你们愤怒和不满的这个源头，你们不接受的这个源头。

让我们回到金钱被视为“赠品”的观念。它只在一种情况下被视为“赠品”：在继承的情况下，在那些“生来”富有的人的情况下。因此，这是一个很好的起点，因为继承正是我们谈论的。让我们明确，我们不是在谈论当通过努力工作获得时被视为“赠品”的金钱或丰盛。甚至不是当它似乎来自某种运气或命运事件时。我们特别谈论的是通过继承“给予”的金钱，那些幸运儿生来就有的金钱。

这些是你们世界中最被怨恨的人。然而也被嫉妒。这种怨恨和嫉妒使你们充满愤怒。如果你们现在感到任何愤怒，注意它对你们的影响。

你们能感觉到，也许，你们胃、背和颈部的紧张和压力。

你们对这种不适程度的感受，你们只想象比你们兄弟姐妹的感受更大。你们中的少数人不会感觉到这一点，如果你们是这少数人之一，不要跳过这个对话，而是加入，以便你们像这个对话所针对的人一样，理解这个问题对你们兄弟姐妹生活的力量，以及愤怒的力量和功能。

金钱影响你们的力量是一种被否认、很少被承认、很少被提及的力量。你们难道不认为，来自心痛或错误行为的羞耻，比那些感受不到丰盛、遭受金钱匮乏的人的羞耻更少吗。仍然普遍认为，丰盛是上帝的恩惠，因此，那些没有经历丰盛的人做错了什么。我们将回到这一点，但首先让我们继续关于金钱影响的否认。

心痛和错误的羞耻和痛苦，比金钱失败的羞耻更常被谈论。当然，有很多抱怨和一般性的烦恼，但只在你们觉得与你们抱怨的对象处于相同情况时才这样做。与可能比你们更有钱的人谈论金钱问题，你们会认为是一种羞耻行为。你们会害怕他们可能认为你们想从他们那里得到什么，你们会感到尴尬。与任何有更少的人谈论金钱，可能会为你们觉得没有能力给予的东西打开请求的大门。达到一个你们觉得需要向他人、甚至向银行要钱的地位，被视为一个真正可怕的情况。这种请求很可能是一个相当困难的考验。即使那些被他人视为持续的“索取者”，不害怕寻求“施舍”或免费午餐的人，也经历同样的情绪，愤怒、怨恨和羞耻的积累。

在金钱领域，存在着你们最大的失败、最大的恐惧、你们承担或不承担的风险、你们对成功的希望。你们希望的东西取决于有“手段”去追求它，而你们中很少有人真正认为金钱不能解决你们大部分问题。即使是你们这些走在灵性道路上的人，也认为金钱是你们能做什么的最大限制之一，是你们如何能过上你们选择生活的限制之一。你们可能已经放弃了财富的追求，并用拥有更多时间、更有成就感的工作、更简单的快乐的想法取代了它们，然而你们仍然看到你们的新状态是一个不触及这方面“现实”的状态。更好的生活可能是结果而非原因的效果。

这里是旧“现实”中最坚实和无情的地方。没有“足够”是你们生活的“现实”，因为它是学习生活的现实。即使你们是那些别人认为幸运的人之一，那些总是有“刚好足够”的人，别人很少知道，你们的恐惧和他们的一样大。虽然你们承认你们有“足够”，但你们确信它不足以应对未来。如果你们需要证据来支持这个立场，它很快就会到来。一旦你们稍微领先一点，需求就会出现。屋顶漏水，汽车抛锚，一连串无尽的需求出现。这种“证据”正是你们一直在寻找的。

这是恐惧运作的方式。它们以自我的模式运作，一种被学习到的模式，一种被外部事件强调和再强调的模式，以便它不会被遗忘，以便它会强化想要，直到这种想要的态度似乎不可能被反学习。这是一种生存模式，但不是你们的生存。它是自我生存的模式，即使自我不再与你们同在，这种模式仍然存在，因为你们学到的，以及你们学习它

的方式，仍然存在。

记住，你们已经学到，没有什么是“被给予的”，因为如果不是这样，你们从学习中得到什么好处呢？在我们的对话中，我们已经开始用你们没有学到的例子来证明你们学到的东西是不真实的。你们学到的东西是疯狂的。但要意识到真理，你们现在必须完全拒绝你们学到的不真实。你们必须完全拒绝那些教导你们没有足够、你们只能拥有你们能赚取或学习的东西、只有通过努力才能获得、并且你们的获得将带来他人损失的观念。换句话说，在这里你们必须接受本课程的教导。

不要因你们没有学到这些东西而感到沮丧。它们已经被学到了，在一定程度上，你们能够在《爱的课程》的教导中学到它们。但超越学习是我们现在所处的位置。我们现在站在拒绝学习的位置——拒绝你们所学到的一切。

让我让你们放心，因为你们被告知一次又一次，你们没有被召唤去牺牲。我不要求你们放弃你们所渴望的，而是期望和接受对你们所渴望的回应。记住，我们甚至将超越渴望，并知道渴望必须首先被满足，然后你们才能被带超越它。

想要的条件，像所有学习的条件一样，随着学习的结束而结束。想要的条件是学习工具——不是神圣设计的，而是自我思想系统的。这是一个诡计，让你们不断为更多而奋斗，一个保证自我自我生存的诡计，一个提供时间受限进化的微小奖励的诡计，这些微小的奖励将使你们确信通过努力取得进步，并通过缺乏努力确保毁灭。

你们认为丰盛是最难证明的东西，而实际上它是最容易的。你们认为你们可以在学习如何赚钱，或者换句话说，拥有丰盛之前，学习对你们来说最难的学习类型，无论是哲学、数学还是外语。你们认为你们可以更容易地找到爱而不是钱，即使是那些感觉无爱太久以至于无法想象的人。而那些对此嗤之以鼻的人，因为你们觉得你们已经学会了金钱的奥秘、成功的奥秘：真实地回答，你们是否真的相信这一点，或者你们是否仅仅用不懈的动力来掩盖你们对没有足够的恐惧，以证明并非如此。

就像你们中的许多人对你们的良好健康心存感激，同时却害怕随时可能夺走它的疾病一样，那些有钱人也是以同样的方式看待它。你们可能在数周、数月或数年里，身体健康，无忧无虑，直到最轻微的疼痛让你想到癌症。以同样的方式，你们中没有任何人，无论有钱人还是没钱人，觉得你们的财务“健康”比你们身体的“健康”更安全。

你们怎么能这样生活？当你们这样生活时，你们怎么能有任何平安？当像这样的想法伴随着你们的继承时，你们的继承会提供什么安慰？如果这是一笔金钱继承，你们难道不会把它存起来以备不时之需，或者带着担忧和盯着银行账户的支出吗？即使是那些觉得准备好让它给你们带来快乐的人，也会错误地认为它可以。有多少次，你们认为会给你们带来快乐的东西，一旦获得却未能做到？

因此，你们可能会在这里想，是什么给你们带来了快乐。一个家，一个花园，一件乐器，使爱好或天赋得以发展的设备，一本深受喜爱的

书，与朋友的晚餐，一辆新车，一只新宠物，为孩子提供良好教育的能力。

你们可能会在这里想，从你们喜欢做的事情中赚到的钱，与从辛劳中赚到的钱具有不同的品质。你们可能会认为，从你们喜欢做的事情中赚到的钱是答案，就像你们可能会认为，花在更持久的快乐上，如上所述的事物，是秘密。

因为你们非常确定有一个你们不知道的秘密。有一个秘密，如果你们能让你们的怀疑和对此建议的愤怒放下，我将在这里尝试与你们分享。我知道你们期望一个华丽的答案，肯定不是一个“一二三步骤获得丰盛”的答案；但我会尝试以一种中间语气对你们说话，一种不会让你们感到被居高临下或激起敌意的语气。一种不仅真实，而且像你们需要的那样实用的语气。

你们被告知，圣灵的时代，即需要你们自己和上帝之间的中介的时代，已经过去了。你们被邀请直接认识上帝，并与上帝发展关系。只有在认识上帝中，丰盛的关系才会向你们清晰，并永远打破匮乏的锁链。

学习不再是方式，这是有充分理由的。它体现了信息和智慧之间的区别，找到了答案和找到了道路或路径之间的区别。许多人读过圣经的话，老子的话，佛陀的话。教学是传达已知。谈论道路是邀请对话和旅程。这就是所有大师“教师”所做的，常常将问题抛回给提问者，以便说：不要用我作为中介。只有与内在的上帝建立关系，道路才会变得清晰。

为了“学习”而阅读这些教师的灵感智慧，恰恰阻止了这些教师试图传授的关系。

你们“学到的”，以及自学习时代向你们揭示的，是一种新的方式，与上帝直接关系的方式，通过发现认知的方式。永远记住，通过发现认知，是认识以前不知道的东西，并记住这一点，当我们考虑对丰盛的认识时。

当你们感受到合一的现实时，你们感受到了没有匮乏存在的地方。你们通过合一关系的回应性感受到了这一点。你们也许渴望一个“来到你们身边”的答案，通过一个你们以前不知道的过程。我们谈到这些是你们未思考的思想。我们谈到这些你们未思考的思想带着权威和确定性到来，这是你们以前缺乏的。当我在这章前面说，由于你们熟悉通过头脑学习的模式，你们最习惯于通过头脑学习时，你们也许能看到，为什么这些合一的初步启示会以一种与头脑相关的方式来到你们身边。

因为你们有过任何合一的体验，你们现在已经接受了，合一的认知对你们是可用的。你们可能没有过多考虑过那种可用性通过何种途径出现，但既然对你们大多数人来说，它是以你们未思考的思想形式出现的，如果你们要做一个关于进入途径的联想，你们很可能会说进入点是头脑。在某种意义上，这是真的，因为全心是由在合一中结合的心灵和头脑组成的。更真实的是，将这种结合视为创造一个访问的入

口，一个新的进入来源。但这些观点现在并不推进我们的讨论，可以稍后再谈。这里的重点是你们从合一中获得的东西的“概念”或观念，迄今为止，是通过头脑可以获得的东西。随着你们前进，随着你们对通过其他方式访问你们曾经通过学习或通过头脑寻求的智慧更加开放，其他方式将对你们敞开。你们可能会看到、听到和与来自合一的东西互动。

我试图向你们开放的想法，是一个与合一的回应性关系的想法，这种关系不只存在于全心的头脑中。

是可见的世界，外在的世界，通过它你们的匮乏得到供给。是合一的世界，真实的现实，通过它你们的渴望得到回应。这并不意味着合一之地是一个不与形式之地互动的场所。它正在通过你们与形式世界互动。

你们难道没有看到吗？你们是入口点，是合一中可用的一切可以流过的唯一通道。

丰盛是合一的自然状态，因此是你们的自然状态，就像确定性而非不确定性是你们的自然状态，就像喜乐而非悲伤是你们的自然状态一样。你们在这里被要求做的是，将形态的自我向合一之地敞开，从而允许这种合一的神圣之流进入提升的形态之自我。

对合一的神圣之流保持开放，与愤怒的条件完全相反。愤怒可以比作一场争论，一场辩论，你们站在一边，决心成为正确的一方，决心自己的观点会赢。在这场关于丰盛的疯狂争论中，你们希望赢得的，是一种承认，甚至来自上帝的承认，即你们没有拥有你们需要的，你们是匮乏的，并且因此，你们别无选择，只能继续挣扎和奋斗，去赚取和学习，简而言之，像以往一样继续在世界中生活。

即使是那些声称不知道这种愤怒，声称在信任的沉默中等待上帝的供给的人，仍然在等待供给。即使是那些向上帝祈求丰盛，并打开自己接受它，即使是那些看到一些改善或证据可以引为对你们请求的回应的人，也没有看到这种情况的真相。

你们仍然相信这种情况的真相，是物质形式的现实，以及你们在该形式范围内拥有或没有的东西。这就像仍然将头脑视为学习的唯一来源，将学习视为知识的唯一来源一样。你们已经开始看到的是，头脑不是确定性的来源，无论它获得多少知识。你们也许已经开始以类似的术语看到，金钱也不是确定性的来源，无论它使你们能够获得多少。确定性，换句话说，来自其他地方。这个其他地方我们已经定义为你们的真实现实，即合一的现实。活在这个现实中，即确定性的现实中，是丰盛的唯一关键。

这些话正是你们可能期望听到的，你们可能会感到愤怒的感觉再次涌上心头。但我们已经说过，你们的愤怒有一个功能。愤怒的功能是引导你们走向超越它的那一步，即行动和观念的一步，通常被称为讨价还价的那一步。

你们中的许多人可能已经进入了这个阶段，这个考虑你们可能做什么会影响上帝回应的阶段。你们迈出这一步，却没有意识到你们仍在按

照“如果这，则那”世界的观念行事。你们试图猜测上帝可能希望你们做什么，无论是静止不动、不担心金钱，还是采取行动、正确的行动，与你们认为过去的错误行动相对，以带来金钱或丰盛流向你们。这种讨价还价时期所代表的，仅仅是你们走向接受的另一个阶段。它仍然基于这样的信念：你们对你们生活中的丰盛或匮乏负有责任。是你们，通过改变你们的信念或行动，可以改变你们的现实。

这通常是一个充满希望的时期，它也不无价值。你们可能在这个时期有许多好的甚至受启发的想法。你们可能觉得你们正走在正确的轨道上，通过战略和行动的规划，通过将你们学到的一切付诸实践，你们肯定会开始看到所承诺的好处。但在这个阶段，你们许多想法和行动都会带有之前愤怒的色彩。在这里，你们可能会抱怨不公平，抱怨你们从这种学习中获得的无形好处，抱怨那些看似做出却未兑现的承诺。你们可能会问，所承诺的缺乏挣扎在哪里？为什么你们仍然需要如此努力？工作这么久？忍受这么多？为什么终点还没到？

这个走向接受过程的最后阶段是抑郁，精神和能量的低落，渴望的缺乏，活动的缺乏，一种下沉的感觉，陷入悲伤和绝望的深处。

每个阶段都可能包含其他阶段的暗示，但关于金钱或丰盛，每个阶段都被体验和感受到。这种体验只有一个综合的价值，一个综合的目的，即最终放手的目的，最终臣服的目的，这对于最终的接受到来是必要的。

正如你们被告知，你们不能“思考”伟大的观念或伟大的天赋成为现实，正如你们被告知，换句话说，“赠品”不应由有意识的或“思考”的头脑来处理，丰盛也是如此。丰盛只能被接受和接收，就像伟大的观念和伟大的天赋只能被接受和接收一样。

你们现在可能会争辩说，你们如何处理伟大的观念和伟大的天赋是重要的，这是真的。一个没有被带入形式、没有被表达、没有被分享的伟大观念或伟大天赋，并不比一颗未播种的种子更伟大。但伟大观念、伟大天赋的礼物，必须首先被看到和认识、承认和接受，然后才能被带入形式、表达和分享。如果你们说“如果我有天赋”，我会接受和接收它，表达和分享它，这对你们有什么好处？“如果我有伟大的观念”，我会接受和接收它，表达和分享它。然而你们继续认为，如果你们有钱或丰盛，你们就会接受和接收它，表达和分享它。

这个“如果”是横亘在你们和丰盛之间的全部。

然而，你们不相信这一点，而否认、愤怒、讨价还价和抑郁的功能，就是引导你们走向这个信念，并最终走向这个接受。首先是接受你们不相信。然后是接受本身。

你们看到这里的区别了吗，甚至在信念和接受之间？你们能开始将接受视为一种主动功能，就像学习是一种主动功能吗？接受是一种主动功能。它是被给予你们去做的事情。你们认为它是困难的，但它只有在困难变得容易之前才是困难的。

当你们将接受仅仅视为另一个词、另一个概念、头脑的另一个把戏时，你们不会将它视为学习的替代品，从而视为一种主动状态，一种

你们开始与超越学习的东西合作的状态，一种你们与超越学习的东西建立关系的状态。在真理中，它是一种你们进入一个替代现实，即合一现实的状态——因为你们接受那个现实。

就像本课程中教导的一切一样，这是全有或全无的问题。你们不能接受一个现实的一部分和另一个现实的一部分。你们不能，例如，接受宇宙、上帝、万有之万有的慈悲和仁爱，同时仍然接受匮乏的现实。你们不能接受在合一现实中，一切事物都毫不费力或不奋斗地来到你们面前，除了金钱。你们不能接受你们不再需要学习，并接受学习的条件是匮乏。

主动的接受，是允许从你们所知的生活向旧生活死亡、向新生活重生的伟大转变。通过紧抓着一些旧事物，你们阻止了它的死亡，并阻止了新事物的重生。你们阻止了你们等待的赋予生命的复活。你们阻止了形态之自我的提升。

这不是必然的。你们想要一些事情做，以改变你们在这个尘世现实中的处境。这就是你们必须做的。这就是所需的行动。主动接受丰盛是通往丰盛之路。主动接受是一种与所有从合一流淌之物建立关系的方式。这你们无法学习，但你们可以实践。因此，你们的实践开始了。

第四天

新的诱惑

虽然我们今天将把对话的重点扩大到金钱或丰盛之外，但我们仍将处理你们关心的这个领域，以及当你们开始经历走向接受的步骤时可能浮出水面的所有其他问题。你们的愤怒将在这里为你们服务，因为它将注意力带到这些受学习时代最不正确影响的领域。记住这里所有的“论点”，我需要在课程早期提出，只是为了说服你们，你们并不孤独和分离。虽然我的论点并非由愤怒驱动，但你们的回应几乎肯定会在某些时候带有愤怒的色彩。虽然我的论点并非由愤怒驱动，但现在为你们提出的论点将是如此，并且因此实际上适合我们对话的这个阶段。我们可以在继续之前在这里辩论。我们在这里一起面对这些论点、这些人类体验诱惑的诱惑。

然而，我们不是仅仅通过参与辩论来争论。参与辩论只是一种证明一方正确一方错误的策略。我们必须从认识到我们在同一阵营开始。我们进行的争论将是为了向你们展示这一点：在一方是人类体验的诱惑，这只是另一种说法，即你们学到的一切；在另一方将是真理，是新的诱惑，它将激励你们离开人类体验的诱惑。

当人类体验的诱惑是你们所知的唯一选择时，你们怎么能觉得有选择呢？因此，你们必须有机会在这里看到还有哪些其他选择可能摆在你们面前。

真正的选择是第一个新的诱惑。

正如我们在昨天的对话中讨论的，学习并不是一种选择。无论是作为神圣设计还是作为自我思想系统的模式，学习都与你们同在，并在你们之内。虽然学习时代的神圣设计正在被重新创造，但学习的持续模式仍然存在。

学习的神圣设计是一种赠品，是你们自然的一部分，就像呼吸一样。你们对呼吸没有选择，但通常你们也不必思考呼吸。你们可能会开始将合一的所有“赠品”视为那些不需要思考的东西。

学习并非旨在与思考相联系。我再次提请注意童年学习。学习在构成你们对思考概念的语 言开始之前就开始了。在进化术语中也是如此。尽管象征人类旅程的创世故事如此，但早期人类并不是以你们同样的方式学习的学习者。早期人类没有语言。他们的头脑并不充满思想。早期人类和早期童年因此可以作为学习类型的例子被联系起来，这种学习尽管经历了进化，却并未离开你们任何人。你们都开始了没有你们现在几乎完全与思考联系在一起的能力的生活，即没有在你们脑海中拥有思想或词语的能力。

即使在语言开始之后，孩子们仍然继续不通过思考来学习。这对你们来说听起来不是很奇怪、很陌生吗？然而，这正是学习设计的方式。学习被给予，作为一种自然的手段，可以接触所有可用的东西，但不是通过努力，就像呼吸被设计为无需费力一样。学习被设计，就像吸气一样，被吸入和呼出。吸入和表达。

学习能力以同等比例给予所有人。然而，学习的统一性，是外部系统的产物。你们都试图学习同样的东西，并在以同样的方式——被教导的方式——来识别世界时，认为你们已经成功地学习了，这是世界疯狂的原因，以及你们对世界“现状”感到愤怒的原因。这是一种源于缺乏选择的愤怒。当你们被“教导”“事物的本来面目”时，哪里有选择的空间？哪里有发现的空间？发现你们被“错误地教导”！你们为什么不应该愤怒？

你们在这里，不是要重新学习或被教导生命的意义，也不是要重新学习或被教导“事物的本来面目”，而是要发现生命的意义，并发现重新创造事物本来面目的方式。

这是新的选择，第一个新的诱惑。

第二个新的诱惑是访问。

你们被告知，在合一中，存在一个“地方”，是你们的自然状态，一个没有匮乏、没有痛苦、没有学习、没有死亡的状态。被告知这样一个地方存在，如果你们觉得无法进入这个地方，那就像安慰的话语一样无法令人安慰。这就像被告知，你们可能渴望的所有宝藏都被锁在一扇你们没有钥匙的门后面。

因此，访问是通往宝藏的钥匙。

我们已经相当详细地谈到了似乎通过头脑进入的访问。我们谈到了你们未思考的思想的产生。我们谈到了未被学习的天赋。我们谈到了并非通过努力获得的观念。我们谈论这些事情，是为了开始让你们熟悉“被给予”的世界，对比你们感知的世界，我们可以称之为通过学习获得的世界观。

如果你们沉思一会儿你们对我生命所留下的榜样的了解，你们几乎肯定会很快意识到，我的生命挑战了那个时代的世界观，并且它仍在挑战你们时代的世界观。这可能是为什么呢？

让我向你们保证你们已经知道的，我生命中的一切都是有目的的。那种挑战在当时意味着，并继续在今天意味着，对新的选择的召唤。它要求你们以最彻底的方式挑战你们的世界观。

几个世纪以来，这个问题一直存在一种倾向，即挑战一种世界观，却用另一种没有更大真理或价值的世界观来取代它。对我的挑战的反应，一直是将其外部化的反应，是创造一个新系统的召唤。但在我榜样生命中，尽管有种种试图使其如此的尝试，却找不到这样的系统。

通常用于创建系统的例子，是我吸引追随者、声称门徒。门徒这个词可以与继任的概念联系起来。我问我的门徒的，并不比我问你们的多。我叫他们跟随我的道路。我叫他们不是像以前那样，而是要像我一样。我叫他们要活着——不是在他们以前感知的世界中，在一个被教导的世界观中——而是要活在一个新世界中，并通过这样生活，展示一种新的方式。

然而，在学习时代，很自然地，我的榜样生命被视为可以从中学习的东西。为了“教导”我的生命对那些不认识我的人所代表的东西，设计了教学方法。从这些教学方法中，发展出了规则。教学被外部化和制度化。人们开始将跟随我视为属于一个外部化的制度，试图学习它将教导的东西，并试图遵守它所要求服从的规则。在这些制度中取得了很大进步，但也做了很多误导。

这种被误导的感觉，是你们愤怒的另一个原因——实际上是主要原因之一。不仅你们学到的一切导致了当前时刻不准确的世界观，而且对过去、对未来、对我、对上帝，都导致了不准确的世界观。不仅你们的头脑被误导，你们的心和灵魂也被误导。

什么能安慰如此深刻的愤怒？你们怎么能确定自己不再被误导？

这两个问题的答案都包含在《爱的课程》所陈述的目的中：确立你们的身份。你们首先需要知道你们自己是一个存在于合一中的存有，然后才能以你们所寻求的确定性知道任何其他事物，因为合一是被锁在你们之外的宝藏。

在我第一批门徒过去之后，许多人忘记的是，他们可以接触这个宝藏。他们仍然知道它存在，但由于他们不知道如何接触它，他们称之为天国，并渴望在死后接触它。

你们在这里的愤怒也延伸到了你们自己身上，因为你们都知道有多少我的话语被遗忘了，有多少我所表达的真理，即使在你们的宗教制度中，对你们仍然是可用的。你们觉得，也许，你们没有足够努力，或者没有足够注意将真实与虚假分开。但责怪自己并不比责怪他人更有用，因为没有自我自我的拆除，没有将自我视为分离和孤独的拆除，你们就无法学习真理，无论你们付出多少注意，无论你们多么努力。因为靠自己，你们无法学习真理。靠自己，只能学到幻觉，因为你们的起点是幻觉。

合一既是宝藏，也是通往宝藏的钥匙。合一既是访问，也是你们渴望访问的地方。作为存在于真理中的一切，合一是方法与目的。

知道你们是谁的基本真理——即你们是一个存在于合一而非分离中的

存有——因此是通往你们所寻求访问的第一步。不知道这一点，不知道你们存在的真理，你们怎么能完成学习呢？这就是学习的目的。而学习不是通往你们所寻求访问的道路。作为存在于真理中的一切，你们是谁的真理也是方法与目的。

你们所寻求的访问就在你们内在，就像天国就在你们内在一样。

你们所寻求的访问，不是一种可以通过你们的正确行动甚至你们的渴望和向往购买的 工具。因为这种访问不是工具，而是你们是谁的功能。这种访问，就像呼吸一样，是你们自然的东西，直到你们开始思考它。意识到，当你们的呼吸成为你们思想的焦点时，它会变得多么不自然。思考呼吸会对自然功能施加不自然的约束。

在这个超越学习的时代，思考可以被正确地视为你们试图对所有自然事物施加的一种约束。你们的思考，因为它是学习的产物，除了尝试学习或教学之外什么都不做。这是对其训练的自然反应。因此，你们发现所有存在于合一状态中的东西的关键之一，是停止你们所知的思考。

在实际操作中，你们可能会将此视为从细节中脱离。思考是关于细节的。我正在向你们传授丰盛的关键，以及随着学习时代的结束而来的所有宝藏。另一方面，你们在思考、渴望、抓取细节。你们想知道如何、什么、何时、何地。当你们专注于这些时，你们对这一时代——基督意识时代——施加了一种非自然的、不适合的功能。这就像你们要求看清楚，却用手遮住眼睛。你们用幻觉之膜“覆盖”了通往合一的入口。你们将大门藏在雾中。记住你们的呼吸，以及你们对它的专注如何影响它。即使是学到的技能也会对这种集中注意力做出反应。突然想到她正在演奏的音符的钢琴家，会出错。突然想到他即将执行的体育任务要求的运动员，会无法出色地执行。为什么？因为一层非自然的东西被放在了自然的东西之上。

访问仅仅存在于你们的自然状态中，就像呼吸仅仅是身体自然生命的一个事实。

然而，许多人将一种不同的专注应用于呼吸，作为冥想的一种形式。这样做，他们让自然服务于自然。有些人可能“进入”呼吸并与之合一。其他人可能成为观察者，这样做将他们自己从身体中完全移除。

现在有一种类似的专注将为你们服务。它不是一种工具，就像冥想一样，因为你们不再需要工具。但你们已经将自己带离了平凡的世界。你们在山顶。这一切是关于什么的？我们为什么聚集在这里？据说，在我四十天四十夜期间，我冥想或祈祷。据说我禁食。你们被告知，你们在这里是为了禁食欲望。你们知道你们在这里是为了体验旧的诱惑和新的诱惑。你们意识到这是我们在这里共度时光的目的，即使你们没有把这种目的用语言表达出来，并把这些话放进你们的头脑。我所说的专注是什么，那种不是冥想的专注，那种不是工具的专注？这是一种对访问本身的专注。

你们可能会把山顶视为接近上帝的象征。如果上帝曾经被视为天上的一个人物，而天堂是超越云层的地方，那么山顶就是接近的象征。它

是一个象征，一个上帝几乎触手可及的地方。仿佛一个人可以举起手臂触摸上帝，再伸展一点就能到达天堂。因此，你们可能会将这段时间在山上的时间，视为与你们自己对上帝、对天堂的访问接触的时间。你们可能会想，如果你们把你们的现实观念再延伸一点，把你们的头脑再伸展一点，超出它舒适的范围，在那里你们就会找到这种访问，这个通往所有超越时间和空间、存在于合一之地的门户。

我们之前谈到过这是一个满足和渴望的时期。我们承认你们的渴望比以往任何时候都更强烈。现在是时候专注于这种渴望和满足，将这种渴望伸展到极限，同时意识到它的满足已经在内在成就，在内在的访问中。

这是一种向往，它带有超越思考的渴望，超越语言的渴望，超越你们想象力所能带你们到达的地方的渴望。这是一种对真正发现的渴望，一种访问先前未知的渴望。

你们必须意识到，在这里恐惧必须完全被爱取代。如果你们害怕访问之门将带你们去的地方，你们将不会去。因此，你们的渴望需要大于你们的恐惧。爱需要统治。爱自我和爱你们的兄弟姐妹，爱自然世界，爱形式的世界如其所是，爱对新世界可以是的观念，所有这些必须汇聚在一起，成为恐惧统治的胜利者。

我的姐妹和兄弟，你们做了什么选择，如果你们没有做出爱的选择？如果你们没有做出拒绝恐惧的选择？如果你们没有做出新事物的选择？如果你们仍然愿意说，你们在接受你们真实所是的真理方面只能走这么远，那么我们在这里共处的目的将无法实现。

这里什么在诱惑你们？转向并看向下面城镇和城市？还是转向并看向通往合一的访问之门？你们是否转向并回看形式和物质？还是你们转向并向上看，那里没有形式存在？你们是否相信你们可以选择无形之物，并仍然返回到下面的城镇和城市，绿草和蓝色海洋？我们在这里，难道不是为了向你们展示这两个选择吗？从其他什么地方，你们能如此清晰地看到形式和无形之间的选择？

但是，你们可能会问，提升的形态之自我呢？为什么这突然变成了一个非此即彼的选择？这是新诱惑的第一个选择，基督意识的第一个真正选择，超越学习时代的选择。

现在和我一起微笑，当你们想到自己在这个提升的地方。尽管你们在字面上与我一起在一个高海拔的地方，你们仍然是形态的自我。这是你们选择保持的吗？一个被环境提升的形态的自我？一个在高山上的形态的自我？还是你们希望当你们返回时，将这种提升带回去？你们希望返回一个曾经访问过改变状态的形态的自我，这种高海拔状态？你们希望回去讲述你们在这里的经历故事，并因你们能复述的这种经历而变得特别吗？

还是你们希望返回时转变为提升的形态之自我？你们想知道这个访问之地，并将其携带在你们内在，还是你们只希望有机会在需要时重新访问它？你们在这里是为了禁食和祈祷，只有当你们再次成为欲望的贪食者，当你们再次感到匮乏，你们会为之祈祷时，才不得不返回

吗？当然你们可以这样做，因为我不拒绝任何人前往山顶的旅程，不是一次或许多次。但这并不是我对你们的召唤。

你们被带到这里是为了启示。你们被带到这里是为了被你们继承权的未知所诱惑，这种未知，虽然仍然未知，却是你们知道你们一生都在渴望的。这种未知已经被用既具体又模糊的术语描述过。它被描述为你们所渴望的一切，以及更多。它被描述为你们所知痛苦生活的终结和新生活的开始。我真实地告诉你们，在这里，这种新生活要么开始，要么再次延迟。在这里你们说，我想要一切，渴望一切，接受一切——因为你们不能部分地拥有这一切。一旦完全的访问被揭示，属于你们的就是一切。但你们将会不同。

这是真正的选择。一个不会导致任何差异的选择，是你们在一生无尽的选择中做出的唯一选择。这个选择只有一个要求：全心渴望。全心渴望正是《爱的课程》教导你们的，以便你们能被带到这个地方，并被诱惑离开人类体验的诱惑。

我不必为你们详细说明这个选择，因为你们确切地知道它意味着什么。它意味着你们将像我一样。它意味着你们将从爱而非恐惧而活。它意味着你们将证明从爱而活是什么样子。它意味着你们将在此刻此地复活到永恒的生命。它意味着不回头，不回到恐惧或愤怒，不回到分离，不回到判断。它意味着不再试图将这些东西留在身后，因为它们已经消失。它将意味着不再奋斗。它将意味着没有特殊性。它将意味着个体已经消失，合一的自我是所有继续存在的东西。它将意味着和平、确定性、安全和喜乐，没有代价。

旧的挑战，旧的存在的理由将消失。剩下的所有要做的事情，将以唯一可能的方式——通过合一——来创造一个新世界。

你们的渴望和你们的访问是一体的。如果你们全心渴望这种转变，如果你们以全心渴望做出这个选择，它就会完成，我们将继续我们的对话，以便你们更多地了解你们所选择的差异。一旦这种差异被完全知晓，我们将开始真正讨论创造新事物，因为你们将完成成为。

在你们做出选择并完全实现你们对合一的访问之前，这些是我能让你们意识到的唯一新诱惑。你们当然可以继续下去而不做出这个全心选择，但你们将只为了学习而阅读，而学习不会转变你们。如果你们不真正和全心渴望这个选择，如果你们不真正和全心满足无惧的条件，你们就会知道这一点，你们将一次又一次地经历走向接受的时间，直到你们准备好。你们不会失败，但只能延迟。对某些人来说，延迟的时间已经过去。对那些留在接受时间中的人来说，这也有其原因。

当你们刚刚被要求接受你们的愤怒时，这似乎是一个奇怪的时机。试想一下。愤怒被相当随意地讨论，与接受我、你们的自我和丰盛并列。但这些事情都不应被纠缠。接受丰盛并不比接受愤怒更应被纠缠。你们被召唤接受，而不回头，不留在你们达到接受所经历的任何状态中，也不专注于接受一件事而非另一件事。你们不要标记好或坏。只是接受。接受一切。你们不必因为认为你们仍然愤怒，或认为你们仍然抑郁而在此犹豫。当你们犹豫时，你们没有接受，而是留在

你们犹豫的原因中。当你们接受时，你们继续前进。

在对“所是”完全接受之前被召唤做出新的选择，会令人困惑。你们这些正在想你们还没有经历过走向完全接受的阶段的人，现在回答是什么在阻止你们。你们选择停留还是接受？一切，你们不能带到前方的一切都是恐惧，因为恐惧是学习状态的原因。你们可能认为分离是原因，但如果分离进入形式，是在持续关系实现的情况下发生的，它本身就不会成为恐惧的原因。如果你们仍然知道关系，恐惧就无法将你们与真理分离，你们也不会生活在幻觉中。合一的关系是你们在这里重新认识的东西，这就是为什么恐惧的时代，以及随之而来的学习时代，可以不再存在。

我以前没有如此直接地将恐惧和学习时代联系起来，但现在你们需要看到它们的联系，因为如果你们不这样做，你们就不会意识到，恐惧正是需要被抛在身后的东西。你们仍然会认为你们有更多东西要学习，因为你们愤怒、抑郁、处于一种与要求你们的否认相反的否认状态，或者因为你们仍然觉得像在向上帝讨价还价。这些东西只是对错误感知的反应，只是在它们被接受之前的走向接受的步骤。

当我们进入对合一完全访问和觉知时，爱是唯一被需要的。接受是我们选择的工具，以带你们穿过幻觉的层次，这些层次隐藏了你们的恐惧，带你们超越虚假学习，到达只需要被接受的真理。如果你们能无惧地前进，你们就能前进。如果你们能无惧地前进，你们将只会带着爱前进。如果你们只带着爱前进，你们就会意识到，关于你们是谁，除了恐惧之外，没有什么不可接受的。

你们只是认为，你们可以全心渴望带着爱、无惧地前进，而仍然有任何东西能阻止你们。这正是接受时期想要向你们展示的！除了恐惧，没有什么能阻止你们！你们不必完美——完美只是一个标签，任何类型的标签都会导致延迟。你们只需要接受。接受你们所是的一切。恐惧不是你们所是的一部分，这就是为什么当通向完全认识合一自我的道路为你们敞开时，它不能与你们同在。你们即将获得对完整性、与上帝合一的首次瞥见。知道你们继承权的真理。

想想浪子的故事。浪子被要求做的只是接受他自己的归家。你们认为他会在走近他父亲面前时认为自己完美吗？肯定不会。你们被要求做的，只是接受你们自己的归家。离开流浪、寻求、学习的时间。离开恐惧，进入你们真正家园的爱和安全怀抱。

这个选择比你们可能预期的更早到来。它不是在结束，而是在我们共处时间的开始，这是有原因的。这只是因为这个选择是开始。这个选择允许我们作为一体继续我们的对话。心对心地交谈。拥有那种只能在无惧中进行的对话。真正体验关系。正是从这个开始，你们将变得像我一样。

我们在这里是为了你们成为的最后阶段，不是因为你们已经达到某种启蒙的理想或你们可能认为的完美。如果这是对你们的要求，你们中有多少人会感到自由加入我呢？然而，在你们的接受中，你们的完美在没有判断的情况下被实现。在你们的成为中，你们的启蒙在没有判

断的情况下被实现。这些事情不再成为成就，而是对一直存在于你们和所有兄弟姐妹中的成就的承认。

从这里开始，我们将继续燃烧掉对旧事物的执着残余，那些使你们中的一些人继续感到悲伤、愤怒、抑郁或对过去方式的怀旧的执着。在你们离开它们之前，这些东西不会离开你们。但你们会离开它们。

与我一起做出这个选择，我们将把旧事物抛在身后，并继续我们走向创造新事物的运动。仍有许多讨论要进行。我们只是在一起时间的开始。

然而，我们的前进运动必须完成。但需要一个人来开始这种运动。追随者将自然地接续第一个，尽管这将没有大张旗鼓，也没有“一个”可追随。第一个将创造一个系列。因此，继任的奥秘将被归还给你们，并永远将人类体验的诱惑抛在身后。

第五天

通往合一的访问

一旦完全进入被实现，访问点将不再需要，就像一旦一扇门被解锁并穿过，钥匙就不再需要一样。尽管它不会永久需要，但只要你维持而非持续合一状态，这个访问点仍将保持关键。这个访问点现在将被讨论，既作为一个初始入口，也作为一个持续入口，以便它直到不再需要时为止对你们可用。

对你们每个人来说，这个访问点在真理中将是相同的，但在你们使用进入它的行动上可能大不相同。对于那些已经在注册体验中感觉到入口是头脑的人来说，没有必要对抗这种感觉。对于那些通过心的体验感受到合一状态的人来说，同样没有必要与之斗争。让我详细说明。

对你们中的许多人来说，“你们未思考的思想”是你们最早的合一体验之一。因此，就像当你们试图回忆某事时可能会抬头看，或用手指轻敲太阳穴，在某种意义上，有一个“地方”让你们为这些体验而转向。这并不意味着这些体验来自你们的头脑或来自超越你们对头脑物理概念的地方，但由于你们不是你们的身体，关于“内在”起源的东西来自超越身体之点的观念，现在并非不可想象。

正如我们昨天所说，我们的冥想形式，一种不是工具而是你们自然自我的功能的冥想，是对访问的专注。因此，我们从对你们来说感觉自然的东西开始。我们在形式领域中给访问一个焦点。

这个焦点必须由你们自己选择。你们的访问点可能是你们的头，或头上方或左右方稍高的地方。可能是你们的心，或身体外部的某个中间点。对某些人来说，可能感觉像一个从地球升起的连接，好像就在身体形式的下方。有些人可能会在手中感觉到它，而另一些人则感觉它好像直接来自他们的嘴，因为言语被启用，完全绕过思想领域。不要对抗这些感觉或我未命名的其他感觉。只需将它们视为赠品，并选择对你们来说作为访问焦点最自然的感觉。

我们一段时间以来一直专注于爱。爱从不改变。因此，它对每个人都是相同的。然而，我们中没有一个人以完全相同的 方式表达爱。现在，当你们开始与你们的访问点合作时，记住这一点很重要。

合一和爱——正如我们在这部作品中所展示的那样——是相同的。
因此，访问也是相同的。它存在。它对你们是可用的。它被给予了。除非你们否认它，否则它不能被否认。只是因为它一直不为你们所知，我们才在这里以这种方式谈论它。
正如在某些情况下，即使我们已经将心确定为自我的中心，而不是作为身体一部分的泵，将爱与你们的心联系起来是有帮助的，那么确定这个选择的访问点也将是有帮助的，即使记住它不仅仅属于身体。
虽然这部作品的目标是让你们正确地识别爱，从而识别你们的自我，但对你们的理解仍有精炼要做，这将在你们认识合一是什么，从而更充分地认识你们的自我和爱时完成。
合一和爱之间似乎有一个主要区别，那就是爱似乎能够被给予出去。
对合一的访问最初看起来将是一个相当个体化的成就，一个人可能拥有而另一个人可能没有。只要情况如此，你们可能渴望给予他人你们所拥有的，并感到无法这样做。然而，像爱一样，合一是通过其效果而被认知的。合一的所有好处都可以给予任何愿意接收的人。
虽然你们不认为你们拥有或需要一个通往爱的“访问”点，并且虽然你们可能仍然将爱视为与你们所是的自我密切相关的个体属性，但你们知道爱不是一种属性，并且所有爱都来自同一个源头。你们知道你们只有在感觉“拥有”爱可以给予时，才能“给予”爱。因此，你们早就知道在你们自己心中给予和接受为一体的真理。你们可能会以同样的方式思考访问——作为使你们意识到你们“拥有”合一的好处可以给予。
像爱一样，合一有一个源头和许多表达。正是你们对合一的独特表达，将使你们的自我变得完整，你们将成为完全你们所是，并能够完全表达爱。
在这里认识到，虽然你们现在是一个寻求同一目标的社区的一部分，但这种实现或“使真实”的成就及其表达，不会看起来完全相同。你们每个人最渴望从合一中获得的，将是通过你们找到最大表达的东西。
例如，一个“治疗师”可能会因此感觉她的访问点在手，并通过按手来表达从合一中获得的东西。同样，你们可能会说治疗是治疗师表达爱的方式之一。在真理中，治疗和爱是相同的。
你们现在是谁，你们的渴望是什么，你们的天赋在哪里被认可，就像你们现在渴望实现的目标一样是被给予的。我再次提醒你们，合一的同一性不是关于成为克隆人或一种特定类型的理想化圣洁之人。合一是完全成为你们所是，并完全表达你们所是。这就是奇迹，目标，通过爱的统治、对合一状态的维持，并最终持续而实现的成就。
在这里认识到，虽然你们想知道这种所谓通往合一的访问将如何工作的具体情况，但你们也对具体情况不耐烦。你们想要立竿见影的效果，而不是更多的练习。你们想要解脱和努力的结束，而不是另一个被告知不是课程的课程。不是另一个似乎是为了达到不费力而付出的努力的原因。但也认识到，你们所反对的这种努力仍然是你们自己选择的。实现事物本来面目的方式的实现，本身从来不是费力的。
当你们为了理解运动是如何实现的，而似乎在前进中停顿下来时，你

们几乎肯定会再次产生怀疑。怀疑从来不会比当处理具体情况时更明显。然而你们继续渴望具体情况。这是因为你们仍然根深蒂固于学习模式，正如你们努力离开努力所暗示的那样。记住，合一无法被学习，因为如果它能被学习，学习时代将被延续而非结束。

记住你们厌倦了学习。你们在攀登之后在这里感到疲倦。你们只是想休息，让任何将要发生的转变发生在你们身上。如果你们真的能完全屈服于这种渴望，它将很好地加速转变。所以，请倾听你们的疲倦和你们内心渴望休息的声音。倾听对和平的召唤，让自己躺在爱的怀抱中，感受身下温暖的大地和头顶太阳的热量。让慵懒包围你们，不要对你们在这里阅读的内容施加任何努力。只需接受所赐之物。所有被给予的，都是你们从一位年长的兄弟那里渴望的有用提示，他经历了你们尚未经历的事情。

在这种心态下，我们可以更具体地回到我们对访问的专注。无论你们选择的访问点在哪里，想象一下在课程章节“交汇点”中讨论的穿过洋葱的针，并想象交汇点与你们选择的访问点连接。现在不要将之想象为针，而是想象为你们寻求的智慧。想象这种智慧不会被我们用来解释洋葱的思考和感受的层次所阻挡，而是作为一个入口和通过点。来自合一的东西进入你们，并通过你们进入世界。这是你们在形式中与合一的关系——一种交汇和通过的关系。

进入你们的东西将不再被防御层阻挡。它将不再遇到你们思考、努力、试图弄清楚如何做以及这一切意味着什么的路障。没有这种努力的理由。努力只是一种防御层，是你们将接收和给予之间的障碍，在其中自我曾试图声称所有权。由自我翻译的努力，是关于将一切被给予的东西变成你们只能努力争取才能获得的东西，从而声称是你们的个人成就。显然，合一不是关于这个的。虽然自我已经消失，但努力仍然存在，只要它存在，你们就不会完全访问你们被给予的东西。我们在这里谈论的是让你们的形式服务于合一，让合一服务于你们的形式。这种服务是毫不费力的，因为它是创造的方式。再次，这就是为什么学习的“努力”必须停止。

让我们回到之前讨论的治疗师的形象。虽然许多人会治疗，但所有试图教导或学习“如何”治疗的尝试都必须被阻止，因为如果不这样做，学习模式将保留。这就是为什么在伟大的治疗师和精神向导中，似乎总是存在“秘密”的原因。他们理解他们所获得的访问无法被教导。这并不意味着他们不渴望分享，只是分享的方式不是教学或学习。

合一的每一种表达都必须保持其本来面目——未被教导和未被学习。从合一中获得的每一种收获，只有这样，才会被视为新的赠品来取代学习。

当你们专注于你们对合一的访问时，请记住这一点。专注不意味着思考。专注不意味着学习。记住当你们思考呼吸时，你们的呼吸会变得不自然的例子，并对比冥想专注带来的呼吸觉知的增加。焦点是一个汇聚点。焦点是一个产生清晰图像的交汇点。

这里谈论的交汇点是通道。虽然我们已经将这个焦点称为入口，但这

并不意味着不是你们的东西正在进入你们，也不意味着入口没有出口。当你们想到呼吸时，你们可能会想到吸气是吸入空气，而空气不是“你们的”。但你们呼吸的空气是“你们的”。你们可能会想到呼出的空气更“属于”你们，但进入和出口的关系没有更多或更少。你们与呼吸的空气处于持续的关系中，与合一处于持续的关系中。这是一种持续的交换。当你们完全觉知到这一点时，完全的访问就被实现了。因此，我们将继续我们的工作，释放你们远离那些仍然阻碍你们完全觉知的东西。

第六天

中间时间

现在我们将讨论在成为真实自我的同时成为真实自我——即你们对基督意识或合一的觉知和访问，与你们在形态中对基督意识或合一的持续之间的中间时间。如前所述：意识到成为状态，就是意识到在学习时代和成为提升的形态之自我时代之间存在一个中间状态。这就是我们在这座圣山上共度的时间很大程度上所构成的。我们处于一个时间的中间状态。我们站在有限和无限的交汇点，以完成创造的成为行为。

虽然你们知道这是我们共度时光的重点，但你们中很少有人，如果有的话，感觉好像你们真的离开了你们“正常”存在的日常世界，并完全临在于圣山上。这不是次优的情况。虽然部分是因为要求你们离开你们“正常”的生活四十天四十夜会引起太多焦虑并排除太多人，但这并不是选择这种方法的唯一，甚至不是主要原因。

在我们继续扩展你们对所选差异的觉知之前，我们必须处理这段时间，以便它似乎引起的任何困惑不会延迟你们的进步。

既然我们经常讨论艺术创作与我们在此所做的工作之间的相似性，我们将回到这个例子。我们已经谈到成为是运动、存在和表达汇聚在一起的时间。我们进一步谈到你们对合一的访问点是一个汇聚、交汇和通过的点。尽管使用的语言不同，你们能看到这些行动之间的相似性吗？

运动、存在、表达；汇聚、交汇、通过。

这些东西如何与创作艺术的例子联系起来？我选择这个特别的例子来处理这种处于中间状态的特定时间。让我们考虑一件音乐作品的创作。一件音乐作品的创作，就像一幅画或一首诗的创作一样，分阶段进行。

在某个时候，一件音乐作品的创作仅仅是创作者心中和头脑中的一个想法。一首歌或一部交响乐的创作，可能就像“在脑海中”浮现的几个音符，或一个激发创作者将这些词视为歌词的特定措辞一样简单。在内心和头脑中的孕育之后，艺术家可能会将笔放在纸上，或拿起吉他，或对着录音机唱歌。可能会进行很多次开始和停止，或者作品可能会很容易地找到表达方式，艺术家可能会将其描述为流畅。根据艺术家的性情，音乐作品可能在过程的每一步都与他人分享，或者只在发展的后期分享。但在某个时候，分享将发生，那些听到音乐的人的

反馈会影响艺术家和作品。积极的反馈可能会验证艺术家的直觉，并鼓励更大胆。消极的反馈可能会使艺术家怀疑自己的直觉，做出改变，或者更坚定地将作品推进到它会被欣赏的程度。会进行最后的润色。可能会有一些合作来使其恰到好处。当艺术家完成她开始的音乐作品时，它可能与最初意图的作品几乎没有相似之处，或者可能非常忠实于最初的想法。

每一件完成的创造性艺术作品都包含一个选择。在过程中的某个时刻，艺术家和艺术作品之间建立了承诺。一种将其完成的承诺。这种承诺可能是因为艺术家知道它“足够好”值得投入时间和精力，或者可能是因为艺术家认识到一种爱的关系已经发展，无论是否“足够好”，完成都是必要的。甚至可能只是对实践的承诺，艺术家对作品的价值没有信心，但决定完成项目，知道它将使下一件作品成为更好的音乐。

在其创作的所有阶段，音乐作品都与创作者存在关系。无论它只是一个想法、一个部分完成的节奏、没有音符的歌词，还是一个更符合实践而非艺术的完成作品，作品都存在。在创作的每个阶段，它都是它所是。只有当它成为艺术家观念的完整、充分和真实的表达时，它和艺术家才合二为一。

你们是一件艺术品，正朝着这种完整和真实表达的一体性前进。你们经历的任何阶段都不会没有价值。每个阶段都包含该阶段的完美。每个阶段都包含整体，每个整体都包含每个阶段。

你们被告知你们正处于成为的最后阶段。你们已经承诺完成将创造创作者和被造物之间一体性的成为。你们已经发展了作为合一的创造关系。你们正处于创造过程的运动中，其中创作者和被造物之间没有区别。你们现在就在成为你们所是，并引发表达，将带你们进入在合一中成为你们所是的最后阶段。

你们现在并不与你们完成时将所是分离！你们正处于创造的关系中，在其中被造物和创造者成为一体。

现在，回到本章的主要主题之一——你们必须在日常生活中进行这个创造过程的简单事实——我想承认你们中的一些人似乎正在经历的困难，同时向你们指出，生活就是生活。

让我们从表面上的困难开始。它可能采取多种形式，但其主要来源几乎肯定是专注于我们之间发展关系，并相应地不希望专注于日常生活的细节。你们可能在想，如果你们能真正地“被带走”远离一切，只体验我们的关系，只专注于你们的访问点，有机会真正开始邀请丰盛而不必看着每天邮件到达的账单或担心你们简单生存的许多其他方面，那么我们谈话中经常提到的轻松就会出现。

然而，意识到如果你们被告知要离开这些担忧并远离一切，你们很可能会反抗，并找到许多理由不这样做。因此，丰盛必须首先到来，缺乏担忧的原因必须首先到来，专注于超越日常生活的能力必须首先到来。这些正是这些持续对话将促进的。

它们将通过促进对生活如其所是的接受来促进这一点。这就是为什么

这个对话在圣山上进行，却没有将你们带离你们所知的生活。毕竟，我们谈论的是形态之自我的提升。这种提升必须在生活中，在你们现在的生活中，而不是在某些远离你们认为正常生活的理想化情况下发生。

然而，这并不意味着这种提升可以被推迟、搁置，或等待某个方便的时间。恰恰相反。我们在圣山上进行对话，而你们留在你们的生活中，正是为了防止这种情况发生。

这也不意味着你们中的许多人不会改变或正在改变你们日常生活的结构。你们感到被召唤做出的改变在这里不被劝阻。重点仅仅是，从生活中脱离是不可能的，也是不可取的。

学习将学生带离“正常”生活，并为教学创造一个地方，并只将这个地方称为提升。觉知、接受和发现不能在一个脱离“正常”生活的地方发生。相信我，当我说你们目前正在经历的提升是你们唯一想要的那种提升时。内在如何，外在亦然，是这里的操作短语。这不是相反的方式。你们无法在你们自己之外找到一个地方，能允许我们所说的提升。没有能实现这一点的庄严的学习殿堂。地球上没有任何地点能实现这一点。只有我们在这个内在提升之地发展的关系，才能将已经在合一中成就的实现和显现带到你们的完全觉知和显现中。

我知道这并不总是看起来如此。请关注一下与我自己的山顶体验相关的诱惑。它们是我那个时代世界、正常、日常生活的诱惑。它们是试图分散我对我目标的注意力，改变我的专注，让我参与辩论，引诱我离开我知道我已达到的提升之地的诱惑。现在的人类体验的诱惑和那时一样。它们在山顶上和在平地上是一样的。一个看似从外部移除它们的“地方”无法移除它们。只有内在创造的地方才能做到。

这个内在的地方是我们在这里创造的。它是一个真正提升的地方。它就像山顶一样真实，事实上更加真实。如果你们的科学家知道要找什么，他们会找到它。它正在被创造，以既存在于身体内部，也存在于身体之外。它实际上是通往访问的门户，我们谈到的与合一状态的连接，就像一条从这延伸到那里的系绳一样真实。

然而，这里的重点是：停止试图将你们自己从生活中移除！如果这是必需的，它就会完成！不要以为我不能为我们对话安排理想的环境。这就是它！

想想一份新工作或你们学徒的其他事业。在这种情况下，一个人被教导和展示完成任务所需的技能和活动。但通常只有当老师退后一步，学徒能够获得经验时，学徒才能开始以任何确定性执行。即使是学习，也会通过动手活动、通过做以前只学过的东西来加速。

你们已经完成了你们的学习，你们的老师已经作为老师退后一步，成为一位同伴。你们是否愿意通过被移除执行任务来延长你们作为学徒的时间？也许你们会。但正如从一开始就说过的，你们的任务有紧迫性。

将我们的关系视为同事和同伴，作为有任务要完成的同伴工作者或工友，以及对话者，并不是错误地看待我们的关系。我们既是朋友，也

是同事。同事和同伴。

我们的对话并非没有目的。你们知道这一点，否则你们不会在这里。你们知道这一点，否则你们不会感觉到对我的奉献以及对我们在乎做的事，就像你们所做的那样。而且，更重要的是，你们感受到你们兄弟姐妹的渴望。如果你们觉得我们的目标不太可能实现，或者它只会提升少数人而让其他人落后，你们就不会有这种奉献。你们知道我们的任务是神圣的和无与伦比的。你们知道没有比参与其中更重要的了。你们以前可能投入奉献的所有其他领域，与我们的任务相比都相形见绌。

当你们对我们共同完成所赋予任务的能力的信心增长时，你们几乎肯定地感觉到这种奉献延伸到其他人，特别是那些与我们一样努力实现其目标的人。这样做，你们不是在创造新的特殊关系，而是将永远取代特殊关系的真正奉献。

但是，正是这种对我们任务神圣性和无与伦比性的了解，似乎造成了你们中的许多人现在正在以这样或那样的方式经历的困难。你们的渴望属于它应该在的地方——在这里，在我们工作的热情接受中。因此，你们对其他生活领域的缺乏渴望，那些你们似乎仍然深深卷入的领域，困扰着你们。然而，这为什么应该令人不安呢？你们为什么应该继续渴望你们曾经的生活？

现在让我们来谈谈这个看似矛盾的问题。你们被告知只做你们能和平地做的事情，只做允许你们做你们自己的事情，然而在这里你们被告知不要试图从生活中移除自己。

你们是否需要为自己所做的事情感到渴望，才能和平地去做？你们是否需要为了应对日常生活而成为他人？你们在这里被展示的是，你们不需要。你们将从这段看似困难的时期中意识到的是困难的结束，以及你们在任何情况下和平地做任何事情、成为你们所是的能力的增长。没有时间等待，当你们学习或认为学习将允许这种情况的品质。这是运动、存在和表达汇聚在一起的要点。汇聚、交汇和通过的要点。就是现在！就在你们现在的生活中。

因此，没有理由气馁。这不是延迟，而是你们可能认为是烈火的考验。要因你们能够接受这个对话并留在你们的生活中而受到鼓励，而非气馁。意识到这正是我们为之努力的目标！这种困难将通过你们，当你们允许并接受你们现在所在之处和你们现在所是之时。

这种接受的工作是否看起来永无止境？它直到被敬畏取代之前都是如此，就像学习直到被接受取代之前都是无止境一样。然而，这个接受时代的条件，不是学习时代的条件，因此你们很快就会看到，学习时代的困难确实已经过去了。

现在让我们谈谈接受时代的条件，因为这些将使你们振奋。

第七天

接受时代的条件

现在才来到接受的想法，暗示着什么？难道不是暗示着你们以前是不接受的？而作为不接受，暗示着什么？难道不是正是你们已经认识到

是你们以前状态的自我否认吗？

自我否认是为学习时代奠定基础的先决条件。如果你们没有否认你们的自我，学习时代就不会被需要。当你们将自己视为分离和孤独时，你们无法不遭受恐惧、孤独，以及来自恐惧这个基本情绪的所有弊病。恐惧是堕落的。没有关于恐惧的东西是赋予生命的。因此，你们被赋予了生命，却只是让它被恐惧变得堕落。

接受你们的自我是接受时代的先决条件。你们不再否认你们的自我。你们不再否认合一。你们已经用爱取代了恐惧。爱是赋予生命和维持生命的。因此，现在没有什么关于生命的东西是堕落的。

生命现在得到了支持。因此，支持是接受时代的一个条件。

你们必须在这里认识到，学习的模式现在仍然是唯一可能对你们堕落的因素。虽然你们一直得到支持，但你们在学习时代接受的学习观念，不是支持的观念，而是努力的观念。你们现在必须接受，学习的模式是恐惧的延伸，并愿意和警惕地用接受的模式取代它。我这样说，是因为你们中的许多人仍然在你们的日常生活中感觉不到支持。你们可能在你们的精神生活、在你们走向完全觉知和形态之自我提升的进步中感觉受到支持，但正如在关于丰盛的讨论中一样，你们可能仍然在形式中感觉不到支持。现在认识到，当我们的目标是形式的提升时，这毫无意义。如果仅仅因为这个原因，开始接受这种对形式的支持。这是有道理的。这是合乎逻辑的。并进一步认识到，爱不反对逻辑，而是将真正的理性归还给心灵和头脑。

爱取代恐惧，是赋予生命而非剥夺生命的。因此，你们的身体将再生而非退化。当然，爱不是一种条件，因为它不是一种属性，但在这种接受时代，从爱而非恐惧而活的效果，将对形式产生重大的转变影响。再生是接受时代的一个条件。

接受时代的另一个条件，将对你们现在大有裨益，是你们与时间的不同关系。这是有限和无限、时间和无时间的汇聚、交汇和通过的时代。时间尚未停止存在，但如同你们处于转变状态一样，它也是如此。我再次提醒你们，内在如何，外在亦然。当你们放下时间对你们的束缚时，它也会放下对你们的束缚。时间似乎会扩展，但实际上会收缩为虚无。时间被临场所取代，被你们在此时此地无惧地接受和存在的能力所取代。

再次让我提醒你们，你们处于一个中间时间。因此，我谈到的这些条件以及我尚未谈到的那些条件，也处于一种中间状态。它们与新的你们共存。它们存在于接受和合一中。它们不存在于学习和分离中。它们存在于爱中。它们不存在于恐惧中。就像基督意识一样，你们正在从维持这些条件的状态转向持续这些条件的状态。它们不是来自你们外部环境的改变，而是来自你们内在视角的改变。

影响生命的条件是影响身体的条件。然而，只有在学习时代，是你们头脑对恐惧条件的接受，才导致身体表现出恐惧的条件。因此，是头脑对爱的接受，将导致身体在接受时代表现出爱的效果。

接受时代的另一个条件是扩展。你们曾相信自己是单一的自我，无法

真正扩展和真正分享。单一的自我退缩到它自己的小世界，并创造了它自己的宇宙。提升的形态之自我将扩展到世界中，并创造一个新的宇宙。这种扩展的条件现在正在运作，并开始通过我们在这里的分享找到显现。

接受时代的条件是创造的条件，包括我们已经谈到的那些：运动、存在和表达；以及汇聚、交汇和通过。

还有许多次要条件，但仍然极具转变性，例如我们用神圣关系的奉献取代特殊关系，我们已经谈过这一点。另一个替代是用恩典取代控制。当你们放弃你们认为对你们生活和处境施加的控制，并生活在一个恩典状态中，通过接受为你们的再生所赐予的东西，以恩典回应恩典时，就会发生这种情况。

从这里很容易看到多米诺骨牌如何倒下，每种学习条件都被取代，总是被一个更温和、更慈悲的替代品所取代。因此，我不需要在这里列出每一个新的条件。当你们越来越觉知到你们与合一的关系时，这些新的条件以及你们与这些新条件的每一种关系，都会变得清晰。

显然，你们与合一的关系或访问是至高无上的，因为其他一切都会因此而来。然而，即使看起来可能如此，这也不是一个“如果这，则那”的情况。仅仅因为呼吸维持生命，呼吸的过程就是一个“如果这，则那”的情况吗？你们对合一的访问维持真实生命，即自我的生命，并将以一种对你们来说像呼吸一样自然的方式，来维持提升的形态之自我。

访问合一的短语，只会在这种中间时间中使用。你们一直存在于合一中，一旦这被完全实现，你们将不再需要访问合一，就像你们不再需要访问呼吸一样。合一将是你们的自然状态。

当你们的自然状态完全归还给基督意识并被维持时，接受时代的条件，就像学习时代的条件一样，将会过去。在合一状态中没有条件，就像爱没有属性一样。自然创造的自我就是一切。敬畏占主导。

然而，在接受时代之后，将有一个新的阶段，在这个阶段中，提升的形态之自我将被创造并进入完全的显现。

然而，我们现在关心的是当下。正是在这个山上当下的时刻，你们必须意识到，接受时代的条件，就像学习时代的条件一样，源于内在。生命一直存在于接受时代的条件下。学习时代的条件只是强加的条件，也源于内在。

我们已经谈到的接受时代的条件，因此并不是新的条件。它们是你们自我自然的条件，是一个在合一中结合的心灵和头脑。是心灵和头脑的分离，真实自我与自我自我的分离，创造了学习的需要，并从内在强加了学习时代的条件。

接受时代将最清晰地揭示你们在维持或持续访问合一方面状态的条件，将是用确定性取代怀疑。确定性是当下的一个条件。认识到你们可能会说你们确定未来或过去，但你们无法使之如此。因此，你们维持然后持续访问合一从而维持确定性的能力，与你们活在当下的能力相辅相成。这种能力也取决于你们对确定性真正是什么的认知。

有些人对当下的接受感到困难，有些人可能正在经历一种虚假的确定性感。因此，这些将是我们下一次对话的主题。

第八天

接受当下

你们中的一些人，由于我们关于不将自己从生活中移除的对话，再次感到有点失望或放弃。你们进行这个对话的全部目的，可能至少是潜意识的，就是将自己从正常生活中移除的想法。即使是接受时代的条件，也可能没有完全让你们振奋。现在，带着接受时代条件的想法新鲜在你们心中和头脑中，让我们回到之前的讨论。

如果你们不能将自己从生活中移除，你们除了加入它还有什么选择？爱它。爱你们自己。爱你们自己足够去接受你们自己。爱将把正常、平凡的生活转变成非凡的生活。在每个时刻，爱你们所是、爱你们所在之处，正是这种爱，将带来结束你们移除自己欲望的转变。你们目前感到的所有挫折都有一个目的：带你们穿越它们，超越它们——走向接受。

但这里需要澄清的一点是。这不是关于接受你们不喜欢的东西。你们真的认为你们被召唤去接受“正常生活”吗？被召唤去接受那些让你们感到不快乐的条件吗？不！你们被召唤去接受新的条件！

认识到，你们希望生活不同、希望不快乐消失的渴望，在真理中，很可能并非源于你们生活的细节。即使如此，你们也不是被召唤去接受你们不喜欢的东西，而是去接受你们不喜欢它，无论它是什么。然后，也只有然后——当你们接受了你们的感觉时——你们才能真实地回应。只有当你们接受了你们的感觉，你们才停止标记好或坏；只有这样，你们才能从和平之地处理任何事情。

接受你们不喜欢某物是否会导致判断发生？如果你们不喜欢豌豆，你们会判断豌豆吗？然而，你们难道不认为你们受各种处境的摆布吗？一份你们不喜欢的工作？你们可能不喜欢它，并且你们可能经常说你们不喜欢它，但你们也可能经常说你们接受它。你们可能需要一份你们不喜欢的工作，但接受你们不喜欢工作的简单事实，就是接受了你们的自我和你们现在所在之处，而非外部环境。当我们谈论接受时，我们不是谈论外部，而是谈论内部。我们不是谈论那个召唤你们“接受你们无法改变的事物”的古老格言或祈祷，而是谈论接受——绝对的、无条件的接受——你们的自我。

然而，说你们不喜欢你们的工作，是在预先判断你们的工作，假设你们昨天不喜欢的条件今天也会相同。

现在你们可能一直在想——再次，至少是潜意识的——你们的“真实”自我没有不喜欢的感觉，并且在这种困惑中，你们一直在“尝试”甚至“挣扎”着接受你们不喜欢的东西，以便更接近理想自我的真理。然而，这个理想自我不是你们现在所是的自我。你们不能只接受一个理想自我。这是无稽之谈。你们难道看不到吗？

所有影响改变的力量都来自接受——不是接受事物的本来面目，而是接受你们在当下所是的身份。不是通过接受你们想要成为的方式，而

是通过接受你们现在的方式。你们生活中会有许多事情需要一些时间才能改变，但还有许多其他事情可以通过这种激进的接受而立即改变。一旦你们开始实践接受当下，你们会发现你们不喜欢的东西会少得多，并且你们将被展示，在当下的关系中，对你们仍然不喜欢的东西的回应。

八卦将是一个简单的例子。八卦在许多环境中都存在。你们很可能不喜欢八卦，但你们可能觉得说你们不喜欢它就是在判断它，或者接受“所是”就是接受人们在八卦。这些关于接受的错误观念可能阻止了你们自己真实感受和真实回应。然而，简单地接受在当下情况下你们不喜欢正在发生的八卦，将使你们能够不参与、不判断，或看起来不接受你们真正觉得不可接受的东西。

并非所有情况都会像这个例子一样简单。接受不要求任何具体的行动，但它将引导你们采取与你们是谁一致的行动，当你们在完全接受你们是谁的情况下完全自在时。然而，要理解，如果没有最初的接受，这种最终结果永远不会发生。

这种接受是唯一能真正防止判断的东西，因为它不要求你们成为你们兄弟的守护者，而只要求你们成为你们自己的守护者。它要求你们认识你们自己，而不判断你们自己。

知道你们的喜好会导致你们不宽容吗？这是一个重要的问题。你们对自己不宽容，很容易将这种不宽容延伸到他人身上。一旦对自我的接受开始被实践，你们就会意识到不宽容的自我是恐惧的自我。在爱中接受你们自己，会引导你们接受他人。知道你们感觉的这个方面，我们在这里称之为你们的喜好，只是这个接受初始阶段的第一步，之所以重要，只是因为你们对自己感受的不宽容。

记住，你们被告知，你们的真实自我只会对幻觉不宽容，并且这种不宽容将采取只看到真理的形式，而非试图对抗幻觉。因此，当你们看到他人八卦时，你们被召唤去只看到他们真实所是的真理——看透幻觉，即看起来是他们八卦的“事实”——看到滋养它的恐惧，并超越恐惧，看到将驱散它的爱。你们没有被召唤厌恶地走开，显示出对他人行为的正义蔑视，而是去接受你们在那一刻关系中的所是。

即使这种观看，如果你们不接受由它产生的感觉，也会带有正义的残余。你们可能知道你们不喜欢八卦，只是因为你们既是参与者也是受害者。它可能仍然唤起羞耻或恼怒的感觉。如果你们对八卦的主题足够感兴趣，它甚至可能仍然吸引你们。离开八卦，接受你们不喜欢它，却不接受与之相关的感觉，将使它成为一种心理建构，你们的新自我要遵守的一条规则。如果情况如此，你们会发现自己遵守一个标准，而不是根据你们是谁来行动。你们实际上会回到判断，因为你们会做出一个预先决定，就像在说你们不喜欢你们的工作时，你们预先决定了持续不喜欢。很快，你们可能会看到一群经常八卦的人，并假设他们在八卦，而不是观察情况的本来面目并在当下回应。

如果你们用心理建构或规则取代八卦行为，说你们不容忍它，那么你们就会变得不宽容。而且因为你们将根据一个预先确定的标准行动，

而不是感受与当下时刻八卦相关的感觉，你们很快就会发现，一点八卦会以其他形式出现在你们自己的言谈中，伪装成其他东西，甚至比八卦更糟。你们会叹息，并引用某人说过或做过的事情，这恰恰表明他们还没有你们“进步”，却恰恰通过你们的引用，揭示出是你们没有你们想象的那样“进步”。

这就是现在接受你们自己当下的重要性，以及理解确定性的重要性。确定性不能被预先决定，就像你们不能预先决定你们的喜好或厌恶一样。觉知你们在当下时刻的感受是通往确定性的唯一途径。因此，说你们确定你们不喜欢八卦，或确定你们不喜欢你们的工作，甚至确定你们不喜欢豌豆，是对确定性术语的不准确使用。它可能与过去使用的确定性术语或词语一致，但你们不会想混淆这个术语和这个条件。你们可能认为，夺走与“确定性”术语相关的确定性类型，将使你们比以前更不确定。你们将在你们的判断和观点上不那么确定，但这非常合适，并且是真正确定性非常需要的练习。

我们在这里很少谈论感受，而这次讨论在我们的共处时间中这么晚才进行是有原因的。接受幻觉自我的感受，就是接受由恐惧自我思想系统或你们内心的痛苦所产生的感受。这将是一个尚未反学习过去教训或尚未采取这些提升步骤的个人自我的感受。然而，现在至关重要的是，你们要接受你们自己——在当下，如你们所是——因为只有这样，你们才会完全接受你们是谁，并能够允许合一自我与形态自我融合，从而提升形态自我。你们也将只有这样，才能达到提升的形态之自我的真实表达。访问和表达都是当下的条件。

另一个错误可能发生在你们否认自己的感受以支持感知到的更高启蒙之路时。在否认自己的感受时，你们也会倾向于否认他人的感受。你们会认为你们知道真实与不真实、真理与幻觉的区别，因此会忽视他人的感受，好像它们不重要。只有当你允许自己否认并因此与自己的感受保持距离时，这才会发生。

这看起来令人困惑吗？被召唤去只看到真理，看透幻觉，然后被告知要接受他人的感受？不应该。虽然真正的慈悲只看到真理，但这并不意味着它忽视任何人——无论是生活在真理中还是生活在幻觉中的人——的感受。这种忽视是那些生活在和平中的人的诱惑，一种不同于之前谈到的更愉快诱惑的诱惑。这种诱惑只源于一件事——不活在当下。与你们自己的感受保持距离或不接受它们，是不活在当下，并将创造一种不慈悲的态度。这就是为什么我们在这里特别谈论喜好。当你们倾向于接受你们“喜欢”的东西，那些你们认为是“好”的感觉时，你们仍然倾向于不接受你们在自己和他人身上不喜欢的东西，甚至有时倾向于我们谈到的关于你们不接受的虚假确定性。

当你们发展出一种虚假的确定性时，你们看不到真实自我和真实自我在当下情况感受中的表达，而是看到一个未来，在那里真实自我将更进化，进化到不会感到你们不喜欢的愤怒或伤害、痛苦或内疚。你们将他人坚持到你们为自己坚持的“标准”，因此唯一与接受时代一致的“标准”就是接受。

现在你们必须意识到，你们不再有理由害怕你们的感受。如果你们在当下接受你们的感受，并开始觉知你们真实回应的自然能力，因为你们已经在当下接受了你们的感受，它们将不再是过去误导的来源。这是一种认识，即通过存在于当下，你们知道你们的感受是真理的。这是确定性。这是唯一能阻止你们根据以前的模式对感受做出“反应”的东西。

如果愤怒现在在你们内在升起，这并不意味着你们会以愤怒曾经召唤你们的方式做出反应，也不意味着你们有问题或你们不够灵性！它仅仅意味着你们卷入了一个已经唤起了那种感觉的情况或关系。正是在那种感觉的表达中，你们是谁被揭示出来，而不是在感觉本身中。感觉是由身体提供的，现在是你们服务中的一个帮手，作为通往真实表达的途径。

记住，我们现在致力于将合一自我与形态自我结合。现在不能否认形态自我。这是从《论新事物》开始的关于你们自我的一些观念逆转的延续。

让我从该论著中重复一段关于观察“所是”的力量的段落。“这不是关于观察一个潜力，如果你们的兄弟姐妹只是跟随向你们展示的道路，可能会成为什么。这是关于观察‘所是’。观察‘所是’的力量，将使你们与你们的兄弟姐妹保持合一，而不是将你们与他们分离。没有这种合一就没有力量。你们不能将‘他人’视为异于他们是谁，并知道你们的力量。”

任何形式的不接受都是分离的。

潜力的观念，你们可能记得，是自我思想系统的产物，它将使你们的真实自我隐藏起来。你们习惯于隐藏你们不太满意的过去的自我，你们也习惯于隐藏潜力的自我，你们认为你们只能梦想成为的未来自我。自我自我是你们觉得可以安全地向世界展示的自我，你们相信世界会觉得可以接受的自我。如果你们仍然展示这个自我，你们仍然处于一种不接受的状态，无论你们正在感受的和平是什么，都不会持久。无论你们对合一的访问是什么，都不会持久，因为你们将不会选择接受的时代。

我称这个时代为合一的时代，也称其为接受的时代，因为当你们仍然需要这种完全接受时，你们不能只专注于合一，否则你们将无法达到持续的状态。每一种情况和每一种你们不喜欢的感觉，都会将你们从合一拉向分离。所有不接受的感觉都会导致一种需要学习“如何”接受你们不喜欢的东西，或“如何”创造你们会喜欢的情况的感觉。绕过这种“如何”功能——即学习时代的功能——正是我们正在前进的方向。

认识到，不再试图弄清楚“如何”接受你们不喜欢的东西，这将是多么自由！认识到你们不需要这样做，这将是多么自由！接受你们所有的感受，而不去思考哪些是真实的，哪些是虚假的，这将是多么自由！认识到你们不再有虚假的感受！你们的感受不是误导你们，而是在支持你们！它们只是在召唤你们表达你们的真实自我！真实地代表你们是谁——你们现在是谁！

清除所有说你们在跟随你们的感受时可能会出错的思想。这是旧思想系统的思考，不是新的。这是由学习时代的时间延迟构成的思考——一个你们将感受、观点和判断互换使用，并要么“思考”它们以知道如何反应，要么承受无“思考”反应的后果的时代。判断已经被抛在身后，随之而来的，是对观点和“思考”“如何”反应的需求。反应已被回应所取代，计算出的心理建构已被真实表达所取代。只有当你没有允许自己享受新事物的自由、做真实自我的自由时，它才看起来并非如此。

我现在召唤你们拥抱这种自由。

第九天

自由

免于匮乏的自由，免于缺乏的自由，免于压抑的自由，现在是我们将在山顶静修中一起享受的。我们并没有以任何方式从生活中移除，然而我们已经达到了一个静修的地方，一个安全和休息的地方，一个远离你们在那里经历过的不自由的“正常”生活的地方。我是你们远离过去的避难所，是你们进入现在的入口。你们已经逃离了自由仅仅是幻觉的异国他乡，并到达了应许之地，我们继承权的土地。

现在，允许你们自己体验你们的到达，你们的归家，你们的回归自我。大笑。哭泣。呐喊或哀号。跳舞和唱歌。编织一个新的网。自由之网。

换句话说，表达你们的自我！

那些对自己的感受没有信心的人，对自己回应的能力没有信心的人，尚未感受到新事物的自由的人，现在允许你们自己这样做。允许自由统治，因为正是你们的允许、选择、许可，将使这一切发生。唯一能阻止你们的人就是你们自己。你们唯一需要的许可就是你们自己的。

我们将在这里练习，以建立你们的信心，一种严重缺乏的信心。我们谈论的是什么信心？做你们自己的信心。这种信心必须先于在这个形式提升时代真正的确定性。源自合一的确定性不同于这种对形式自我的信心，它们必须一起实现，才能使形式自我的提升发生。如果形式自我对表达合一确定性的能力没有信心，那么合一确定性的好处是什么？表达合一确定性的信心，正是提升的形态之自我的一切。心灵和头脑的确定性已被许多人实现。那种确定性在形式中的表达则没有。

自由无非是表达的自由。没有人能阻止你们思想和心灵的自由。但是，剥夺了表达头脑所想或心灵所感的能力，自由就不复存在了。然而，你们必须害怕或保护自由的不是外部来源。正是你们自己，不允许你们自己表达的自由。

现在意识到你们刚刚听到的真理。虽然你们知道你们没有允许自己表达的自由，但你们相信你们允许自己思想的自由。你们相信你们允许自己感受的自由。然而，如果承认真相，你们知道甚至这也不是完全正确的。你们知道你们审查自己的思想和感受，接受一些而不接受其他。你们知道你们压抑了你们的情绪。你们知道你们生活在一个你们相信自己匮乏的状态中。你们知道你们从未知道免于匮乏的自由。

今天，我希望你们知道自由。

让我们以考虑你们可能对理想自我有不准确观念开始今天。

你们对理想自我的观念可能来自哪里？它可能来自你们对与错、好与坏的观念。它可能源于你们的宗教信仰。它可能来自你们崇拜的某个人，你们相信是灵性巨人的那个人，你们仍然希望成为的那个人。你们的理想自我形象可能源于你们的阅读，源于对世界已经看到的开悟者的描述。它可能与你们表达智慧或同情的能力有关。无论你们心中持有的理想自我形象采取什么形式，它仍然是一个形象，如果你们要意识到自由，现在就必须放弃。

如前所述，你们所有的形象都是虚假的形象。难道没有一种形象比这种理想自我的形象更虚假吗？不崇拜偶像是一条古老的诫命。理想形象是一种偶像。它是象征性的，而非真实的。它只在你们心中具有形式，没有实质。为了达到理想形象而努力或将其作为一个目标，就是创造了一个假神。

现在认识到，你们的理想形象，无论它是如何形成的，都是学习时代的产物。它通过学习的过程，在你们的心中，甚至可能在你们的心中，变成了一个形象。它源于对与错、好与坏的学习。它源于道德和宗教信仰的学习。它源于比较。它源于寻求。它源于你们对缺乏的感知。

这个理想形象与学习时代还有另一种密切的联系。它是学习的缩影，是你们认为学习的目的。虽然其他学习目标可能已经消退，但这个似乎是一个值得你们努力的学习目标。它似乎是一个真正的目标，在众多虚幻的目标中。就像你们可能相信，如果你们努力工作，你们会达到你们职业中的某个地位或物质财富一样，你们相信如果你们努力工作，你们也许，有一天，如果你们得到祝福或幸运，就能达到这个理想形象。

但这个理想形象，就像你们所有的世俗目标一样，是幻觉的产物。

像学习时代的大多数目标一样，这是一个以自我为中心的目标，一个自我在它称为未来的地方在你们面前晃动的成就的胡萝卜。像所有自我的信息一样，它只是说你们所是不够好。

你们“潜力”的观念是一个有用的学习工具，既为圣灵的目的，也为自我的目的服务。你们“潜力”的观念和你们能够比你们有限的自我看法所认为的“更多”的能力，是一个必要的工具，召唤你们进行学习，将你们带回你们的真实身份。但这类工具的时代已经结束。

当你们努力成为其他东西时，你们如何能实现或使你们所是的自我成为现实？正如“寻找”结束了“寻求”，成就结束了奋斗。

理想化的形象，像一条规则一样，是一种心理建构。所有心理建构都是预先决定。

所有关于进步或启蒙的观念都是心理建构。它们是预先决定。

虽然语言不能完全摆脱这些用法，虽然类似术语的某些使用，如我们使用术语提升，仍然是必要的，但只有当你们理解我们对这些术语的使用不是预先决定的原因时，我们才能继续。因为如果你们相信我们

正在向某个预先决定的理想状态前进，我们将无法成功完成我们在这里一起做的工作。因为如果你们相信这一点，你们将不会接受你们如其所是的自我。如果你们不接受你们如其所是的自我，你们将不会从形象走向临在。如果你们不从形象走向临在，你们将永远不会意识到你们的自由。如果你们不意识到你们的自由，你们将不会意识到你们的力量。

代表一个形象就是成为一个形象。成为一个形象，即使是一个理想化的形象，仍然是成为一个虚假偶像，甚至是更常用语中被称为精神领袖或古鲁的东西。真正的精神领袖或古鲁没有也不需要被视为如此，并且常常只在那些试图追随他们教导的人心中成为这样的形象。追随者接受形象的这种渴望现在不那么普遍了，但仍然是一个常见的危险。

形象的作用是分离。持有形象的人，正是因为他或她将形象作为目标，他或她将自己分离。他们没有意识到他们与偶像化的人是相同的，只意识到他们是不同的。在“想要”相同却没有意识到相同时，他们未能庆祝自己的差异，并且没有将他们相同性礼物或他们差异的礼物带给世界，而是将其搁置，等待理想实现的那一天。

你们与每一位曾经存在的开悟者“相同”或“同样”成就。然而，如果没有意识到这一点，你们对成就的独特表达将不会实现。

你们的自由取决于你们放弃形象的能力，特别是你们持有的理想自我的形象。它取决于你们接受你们就是你们的理想自我的能力。是的，即使现在，带着你们所有表面上的不完美。

这些不完美是什么？不就是你们的“差异”吗？我们难道没有把这些差异称为赠品、礼物吗？这些不仅仅是天赋或灵感观念的赠品，而是所有赠品的组合，创造了你们是谁的完整性和神圣性。一个只渴望相同性的创造者，不会创造出一个如此多样性的世界。你们是创造了这种多样性的创造者。这是一种选择，旨在释放美在所有形式中的表达。你们拥有一个给定的形式，它完美地适合你们表达你们是谁的美和真理。你们不能表达另一个人是谁的美和真理。你们不能表达未来自我的美和真理。你们只能表达你们现在、在当下的美和真理。而你们确实如此。你们只是没有意识到你们正在这样做。你们没有渴望这样做，而是渴望做其他事情！渴望等待，渴望学习，渴望模仿。

如果你们改变你们的渴望会怎样？你们可能就会意识到你们的自由。

没有什么，甚至自我，能阻止你们表达你们是谁的美和真理。你们来到形式世界，无法不表达你们是谁的美和真理。你们存在就是一种美和真理的表达。阻止你们接受这一点，正是你们悲伤和伪装的原因。在某种意义上，你们表达你们是谁的美和真理的能力，已经被寻求相同性的学习实践所教除了，这些实践没有将你们的差异视为它们所是的礼物。

所有这些都是关于事物——以及你们——应该如何的虚假形象的产物！你们难道看不到不延续这种实践的极端紧迫性吗？

你们只需要看着一个年幼的孩子，就能看到表达的快乐、美和真理。

你们也曾是一个年幼的孩子。你们仍然是你们当时的同一自我。然而，你们的表达自由已经减弱了。减弱了，但并未熄灭。

现在我们必须将自由和意愿归还给你们，以煽起你们渴望成为并表达你们在真理中所是的火焰。

因此，你们可以看到，这样做的一个关键步骤是揭穿理想自我的神话。理想自我，就像一个被视为“异于”你们的上帝一样，将你们渴望的一切放在你们现在自我之外或之外的地方。

你们可能会在这里问，渴望有自由去努力成为更多、做更多，有什么错？你们可能会问，如果没有这种努力、实现、成就、努力工作和实现目标的自由，生活还有什么意义？这是必须被粉碎的第二个神话，如果你们要了解真正的自由。它始于一个简单的认识，即你们确实仍然渴望或认为你们渴望这种类型的学习挑战，并认识到这就是这些的全部——学习挑战。你们现在寻求学习挑战，仅仅是因为你们过去持续这样做的原因。在过去，你们很快从一个学习挑战转向另一个。你们刚刚完成了一个巨大的学习挑战，因此你们的自然模式会是现在继续前进，利用这次学习成功的势头来取得另一个。

然而，这种模式将很容易被取代，因为你们对如你们所是的自我的接受，这个时代真正的挑战，开始增长并建立你们的信心。合一和你们对合一的访问将是你们的确定性。对你们自己能力的信任——与合一自我结合的形式自我的能力——将是你们的信心。只有这些能力结合在一起，才能释放你们的力量。

第十天

力量

力量是成为原因和结果的能力。它是驾驭爱之因果力量的能力。它是形式的一个品质，也是合一的一个品质。形式是创造力量的最终表达。由形式驾驭、为形式服务的创造力量，是创造力量扩展的下一步。它是提升的形态之自我的力量。

你们现在看到为什么合一的确定性必须与形式自我的信心相结合了吗？确定性是知道这种力量存在。信心是表达你们对它的依赖。依赖你们自己的力量，就是依赖形式自我和合一自我之间存在的联系，并通过这种依赖将两者捆绑在一起，以至于没有接缝，没有边界，没有残留的分离。

我们之前谈过信念，以及你们像使徒一样愿意让你们的信念源于你们愿意体验其原因和结果。我现在要求你们愿意从信念转向依赖。我不是要求你们今天就这样做，就像我不是要求你们今天就从维持转向持续一样，我只是在使你们意识到这种差异，就像我使你们意识到维持和持续状态之间的差异一样。与维持和持续状态一样，我给予你们运动的理由，其结果将是从信念转向依赖的运动。

信念与信仰有关，与已经克服的先前缺乏信仰有关。依赖与信仰无关，也与克服不信仰无关，因此使你们摆脱了对信仰的需要。确定性是完全缺乏怀疑，以及任何对怀疑的感知需求。

认识到，在学习时代，你们感到需要你们的怀疑，就像你们感到需要

你们的信仰和对你们自信重要的保证一样。这些需求与你们的感受有关，因此我们将回到关于感受的讨论，并将其与信心、依赖和确定性的观念联系起来。

对你们感受的信心，将引导你们对你们自我的信心。虽然你们认为对合一的访问将更难实现和维持，但对你们大多数人来说并非如此，原因很简单，因为来自合一的确定性至少最初会看起来来自一个“异于”或超越形式自我的地方。因为确定性似乎来自一个“异于”或超越形式自我的地方，你们会本能地更加信任它。你们会相信它来自一个“异于”或超越形式自我的地方，因为它以确定性的形式出现。

那些引导你们走向信心状态或缺乏信心状态的感受，可以通过考虑你们的直觉概念最简洁地谈论。你们都理解直觉，你们每个人都有直觉的时刻。你们可能曾经无缘无故地感觉到你们不应该做某件即将要做的事情。你们可能信任了直觉，然后了解到，如果你们做了你们计划做的事情，可能会发生事故或某些你们不会欢迎的事件。你们可能从未有过任何证据证明遵循直觉是正确的，但仍然感觉如此。或者你们可能怀疑了你们的直觉，然后发生了某事，使你们回想起来希望没有怀疑过它。

这种直觉是以感觉的形式出现的，但不一定是确定性的感觉。你们可能以信心或缺乏信心对直觉做出反应。

还有另一种直觉，不是这些看似警告的形式，而是以你们可能称之为直觉洞察闪光的形式出现——直觉使你们将点A和点B联系起来，无论是科学谜题中的不同点，还是恋人之间关系的模糊点。

这种类型的直觉似乎更多地以思想而非感觉的形式出现，但即便如此，正是你们对这些想法的感受，常常会决定你们如何采取行动。你们相信你们的直觉，还是怀疑它？

你们最信任的是理性思考，而直觉不同于理性思考，所有类型的感受也是如此。你们认为感觉要么是通过你们的五种感官来到你们身边的东西，要么是情绪，而你们对感觉的信任不如对理性思考的信任。这种信任的缺乏现在对你们既有利又有弊。有利的是，你们不必像对待你们称之为理性的头脑的思想那样，抵抗和拒绝一种现有的信任。不利的是，所有感觉都能够提供你们所谓的直觉知识或洞见，而你们对这种知识和洞见的怀疑需要被克服。

感觉来自形式自我的内在认知——简而言之，来自身体。身体是“给定的”形式，虽然在学习时代它是完美的学习载体，但现在它正在被转变为实现提升的形态之自我的完美载体。在这种转变过程中，我们与“所是”以及新事物和被遗忘的事物合作。这就是为什么说，来自对合一访问的确定性，可能对你们来说比必须伴随它的对形式自我的信心更容易觉知和接受。在培养形式自我的信心时，我们以一种新的方式与过去合作，正如你们从学习时代所知道的，以不同于你们以前做过的方式去做某事，往往比做完全新的事情更困难。这是因为旧的模式或习惯必须在实现新的方式之前被消除。

这也与我们对形象与临在的讨论有关，以及我们对话开始时所讨论的

你们个人自我的形象。当你们仍然持有你们个人自我的形象时，你们仍然持有关于个人自我感受的不准确观念。这是因为你们对个人自我的形象是基于过去和过去的感受。这也是因为你们对个人自我的形象是一种心理建构，而且不是一种简单的心理建构，而是一整套思想、信念和心理画面。

因为你们相信你们的感受在过去误导了你们，你们现在仍然怀疑你们的感受。因为你们在过去怀疑你们自己，你们现在仍然在行动之前寻求保证和证据来证明你们是“正确”的，然后才感到信心和行动的能力。在行动之前“知道”是明智的。但认为怀疑你们的感受或寻求外部保证你们所知道的东西会带来信心或确定性，是愚蠢的。

在这里暂停一下，考虑我们需要区分你们从合一中感受到的确定性和你们需要对形式自我感受到的信心。进一步反思你们关于确定性来自一个“异于”自我的地方的观念。在这些反思中，意识到你们仍然依赖于“异于”自我的方式，包括你们对合一状态的形象，包括你们对我的形象。虽然你们已经被召唤到合一，但你们仍然持有合一状态与你们分离的形象。虽然我已经从教师的角色中移出，并以平等的身份与你们进入这个对话，但你们仍然持有我作为“异于”你们自己的形象。当你们持有这些形象时，你们将永远不会完全依赖你们的自我。

当我召唤你们用依赖取代信念时，我召唤你们用对你们自我的依赖取代对外部来源的信念。

你们发现接受对自我的依赖有困难，部分原因是你们在本课程中“学到”的东西。当你们“学到”移除自我并否认个人自我时，你们将你们的依赖转移到了我和合一状态上。这是有目的的。然而，现在你们被要求回归完整性，一种你们不与我或合一状态分离的状态。

你们已经“学会”了基督意识与耶稣这个人之间的区别。你们已经“学会”了你们的自我与你们所是的男人或女人之间的区别。现在你们被召唤去忘记你们“学会”的东西，并让所有区别消失。你们被召唤去忘记你们学到的东西，并意识到你们所知道的。

因此，从现在起，我将以基督意识的声音，你们自己真实意识的声音，我们真正共享的意识，对你们说话。我以我曾是的那个人的意识形式来到你们身边，因为在此之前的你们，尚未准备好放弃形象以接受临在，放弃个体以接受普遍，放弃对外部来源的依赖以接受对你们自己的依赖，放弃耶稣以接受基督意识。你们需要一个“人”的参考点，一个曾经活过、呼吸过并遇到过类似你们自己挑战的存有。你们一直无法将两者视为同一，因为你们还没有在自己身上意识到这种同一性。你们所是的人与基督意识、合一与临在、个体与普遍的同一性，正是提升的形态之自我必须包含的。

我不要求你们放弃与作为耶稣的我的关系，但要接受作为耶稣的人仅仅是基督意识在形式中的一个代表。然而，我确实要求你们放弃将这个对话的声音识别为那个生活在两千年前的耶稣的声音。继续将这个声音识别为那个人，将无法将这个声音识别为你们自己真实意识的声音——基督意识的声音。然而，意识到这是那个在两千年前赋予耶稣

生命的声音，将帮助你们意识到，这是现在将赋予提升的形态之自我，或者换句话说，你们生命的声音。

在这段时间里，我作为耶稣与你们交谈，以便你们意识到人和基督意识可以结合。你们，作为男人或女人，存在于这个特定的时间和空间，可以与基督意识结合。你们可以既是/又是，而非非此即彼。当我现在作为基督意识的声音——作为你们自己真实的自我——对你们说话时，你们不会失去耶稣作为你们的同伴和帮手，而只会更充分地知道耶稣的内容。当你们在这个对话中与基督意识结合时，你们会意识到你们没有失去你们的自我，而只会更充分地知道你们自我的内容。

记住，自从《爱的课程》开始，你们就被告知，你们寻求的答案就在内在，并且它们的源头是你们自己的真实身份。自从本课程开始，你们就被告知，这是基督第二次降临的时代。我们刚刚讨论的内容，正是这两个伟大目标在你们和你们的兄弟姐妹中汇聚的顶点。

我将仍然与你们同在，指引道路，但如果你们能停止将其视为外部来源的智慧，如果你们能听到它、感觉到它，并将其视为一个真正的对话，一个在关系中真正分享的交流，那么你们的进步将大大加快。

让我们谈谈这种交流，因为它是你们理解你们自我和你们力量的关键。这个对话，当以这种方式呈现时，看起来似乎是片面的，但它是一个交流，并且随着我们的进展，将变得越来越如此。我不是在传授你们不知道的智慧，而是在提醒你们你们已遗忘的东西。我不是在独白，而是在进行一个你们充分参与的对话。你们在这个对话中读到的大部分内容，来自你们自己的内心和你们在基督里的兄弟姐妹的心，就像它来自我一样。在真理中，它来自我们的合一，来自我们共享的意识。这种共享的意识是智慧的源头，因为它是共享的——在合一和关系中共享。

在我们进入关于合一和关系的重要讨论之前，让我以耶稣的身份，用我最后的时间更多地谈论感受。

在你们理想自我的形象中，你们极不可能为你们当前经历的那种感受留下太多空间。这就是为什么我们最近谈论了愤怒以及那些你们不喜欢的东西——为什么我们谈论了简而言之，你们认为在理想自我或提升的形态之自我中没有位置的那些感受。

我曾经要求你们回顾一下你们关于来世的观念，一种你们中大多数人相信和平统治、精神摆脱身体束缚的生活。然而，如果你们现在想到一个你们认识的、已经去世的人，你们不太可能认为他们与生时有多大不同，即使你们能够想象他们和平且摆脱了身体的束缚。这就像我能给你们的，关于如何想象提升的形态之自我一样好的一个观念，与你们现在并没有太大不同，但和平且摆脱了身体的束缚。

让我们再继续这个想法一会儿，当你们考虑一个你们深情记得的特定的人，以及你们自他或她死后对他的看法。你们难道不偶尔会想，当你们想到他们时，这个人会为你们所处的状态感到高兴或悲伤吗？你们难道不有时会摇头，认为一个逝去的亲人是幸运的，没有活着看到世界的现状，因为你们知道他们不会喜欢它？你们难道不，在完全诚

实的情况下，认为即使在他们现在占据的任何形式或缺乏形式中，他们也不喜欢它，即使是在坟墓之外？

当你们想到被偶像化的精神领袖时，你们难道不也将他们视为世界领袖，不仅能够而且必然会反对世界上许多令人不喜欢的情况吗？他们难道不为苦难感到难过吗？他们难道不喜欢贫穷吗？他们难道不有时被召唤去采取不受欢迎的立场，反对受欢迎的领袖吗？即使你们对圣徒和天使的观念，难道不也包含他们感到慈悲和怜悯，并通过支持善战胜恶或无权者战胜有权者的事业来对这些感受采取行动的概念吗？难道历史不充满了做过这些事的偶像吗？

我不是在召唤你们像这些人一样或曾经一样，或像这些人一样行动，但我是在召唤你们承认，在你们能想象的每一个存有的每一个层面，感受都参与其中。意识是关于你们所觉知的，而不是关于你们所思考的。而你们非常觉知你们的感受。

如果你们被召唤去承认这些感受，那么你们被召唤去做什么？你们被召唤去以接受和爱回应它们。作为一个人，我站在无权者一边，并召唤他们获得权力。我现在仍在这样做。不是因为你们中的任何人是无权的，而是因为你们不知道你们的权力。如果有一件事与我的生命比其他任何事情都更相关，那就是这个。我是所有知道他们权力之人的倡导者。你们认为我的倡导是我生活时代的社会声明吗？还是你们不认为它现在和那时一样？

所有那些你们所谓的精神领袖被召唤去支持或审查的问题，都源于永恒和普遍的灵性真理。正是永恒和普遍的东西，你们被召唤在合一中去回应和与之互动。但这种回应不会在没有先于它们的感受的情况下产生！当谈论八卦时，我们使用了一个相对无害情况的简单例子。当谈论你们世界在这个时代面临的许多问题时，我们谈论的是那些似乎极端并需要极端措施的情况。现在需要的唯一极端措施，是我在生时召唤的同样的极端措施。它是拥抱你们力量的召唤。

我亲爱的基督里的兄弟姐妹们，不要将你们的思想转向社会活动、事业，或支持一方而非另一方的理想。不要转向你们的思想，而要转向你们的感受，并随它们去任何地方。无论它们带你们去哪里，只记住一件事。记住拥抱你们的力量。爱的力量是因果，它将通过将你们和你们所有的兄弟姐妹回归他们在真理中的所是，来改变世界。这不能从外部完成，而必须从内部完成。正是内在发生的转变，将影响外在的世界。

你们必须学会依赖的力量，是你们自己自我创造和表达爱的因果力量的力量。

虽然我不需要了解你们时代的问题，才能对你们谈论这些事情，但我了解它们。所有活着的东西也是如此，因为所有活着的东西都存在于关系中。我经常提到的这个时代的紧迫性，部分是因为这些问题，部分是因为你们的准备。这两个紧迫的方面正在汇聚，这并非巧合。当你们对一切存在于你们自我之外的东西的依赖——你们对科学、技术、医学和军事力量的依赖——已被证明是毫无根据的，一个新的可

靠力量来源终于以前所未有的执着被寻求。这就是已经发生的事情。这就是我们所处的时代。

所有面对世界及其居民的问题的解决方案，直到最近才被彼此分开、与上帝分开地追求。现在合一正在被寻求，合一正在被找到。

然而，这些问题，当从感受中移除时，仍然只是问题。它们仍然是社会事业、环境事业、政治事业。所有这些问题 的原因是恐惧。爱的因果，是唯一能取代这些恐惧原因的东西，其方法和目的将与你们一起转变它们。你们是方法和目的。拯救世界的力量在你们的能力范围内。正是从内在，你们的力量将拯救世界。

正如你们所见，即使现在，在我作为耶稣的最后致辞中，我也难以在不涉及宏伟计划的情况下谈论感受。我想在这个最后的信息中安慰和保证你们。我想告诉你们，被爱拥抱，让现在流过你们的爱的所有感受找到它们的表达。我比任何事情都更渴望你们的幸福、和平，以及接受将带来这些的力量。然而，我知道你们，以及你们想听到什么。我知道你们长久以来一直等待你们的感受被以一种更个人化的方式处理。但请记住，以前用于以你们可能期望的方式“处理”你们感受的方法，没有一种奏效。这将奏效。

这是继任的奥秘，你们应许的继承权。这是我来给予并现在重新给予你们的爱的礼物。祝福的兄弟和姐妹，我们感受到同样的爱，同样的慈悲，同样的对彼此和世界的温柔。这是合一。这将拯救我们。这将拯救世界。

第十一天

基督意识

我们是一个自我。否则，我们怎么能接收我们所给予的呢？否则，我们的生命怎么能经历没有损失只有收获呢？为什么我们必须分享我们自己，才能认识我们自己呢？

因为我们是一颗心、一个头脑、一个自我，我们只能通过在合一和关系中分享来认识我们的自我。我们只能通过一种似乎与我们所存在的一体性分离的分享方式，在合一和关系中分享。这是连接形式世界和精神世界、分离世界与合一世界的大悖论，即使它没有将幻觉世界与真理世界连接起来。在合一和关系中分享，是看透幻觉世界，看到形式与精神合一、分离自我与一体自我之真理的方式和手段。

形式之自我的提升，无非是在自我之内对一体自我的认识。

一体自我存在于众多之中，以便通过合一和关系中的分享来认识其自我。

你们可能想带给世界的所有好处，只能通过一种方式实现：在合一和关系中分享的方式。只有在关系中，自我的一体性才从一体性中分离，从而认识一体性。只有当通过关系的分离与合一结合时，一体自我才能成为观察者或被观察者。这对上帝和形式自我都是如此。上帝是一体性和分离性。生命是关系。上帝是“所是”。生命是“所是”与自身的自我之间的关系。

分离本身什么都不是。分离并在关系中结合的是万有，因为它是所有

可知的。万有之万有是不可知的，就像虚无一样。万有之万有是不可知的。因此，你们是上帝的可知之物。你们是可知之物，因为你们是万有与其自我的关系。分离就像万有之万有一样不可知。在真理中分离将是不存在。成为万有之万有将是不知道存在。只有存在于关系中的事物才知道它存在。因此，关系就是一切。关系是真理。关系是意识。

基督意识是通过关系对存在的觉知。它不是上帝。它不是人。它是允许觉知上帝就是一切的关系。它被称为智慧、索菲亚、精神。没有它，上帝就不会认识上帝。它是将万有与虚无区分开来的东西。因为它是区分的东西，它既采取了形式，也是形式所源起的东西。它是一体性与其自我关系的表达。

生命是形式之网与神圣万有的连接组织。生命是意识。基督意识是对“所是”的觉知。它是万有与万有之间连接和关系的觉知。它是通过运动、表达和存在，不可知与可知的融合。

第十二天

在关系中连接的广阔自我

现在我们倾听感受。现在我们倾听感受，并理解它们要对我们说什么。现在我们以新的耳朵，即心之耳来倾听。现在我们认识到那些会审查我们感受的思想，称它们为自私、冷漠或评判性的。我们审视。我们意识到是我们的思想，而非我们的感受，是自私、冷漠或评判性的。我们意识到这一点，因为我们意识到我们已成为的神圣空间。我们的空间是合一的空间。它是轻松的空间，因为思想不再被允许统治。

想象你们周围的空气是可见的，而你们的形式是可见环境中的一个无形空间。这是基督意识的现实。意识可能似乎由形式体现，但事实恰恰相反，而且一直都是如此。身体现在准备好知道它被意识体现、包围、容纳、占据。正是你们的感受，现在将成为这种广阔性的感觉器官。不是视觉、听觉、嗅觉或触觉的感觉，而是对自我的爱的感觉。对自我的爱的感觉，现在是保持自我空间敞开、允许空间存在的力量。

形式与基督意识的融合，是自我与一体自我无条件的爱的融合。一体自我爱其自我。没有其他可爱的。一体自我是万有。

一体自我的空间是一切。空间既不被分割，也不被分离，也不被形式占据。空间是一切所是。基督意识是一切所是的空间。

作为爱的表达，在这无尽的空间中航行，是想象中最简单的事情。你们只需倾听你们的自我。你们的自我现在是一个有感觉的、有意识的空间，不受任何形式的障碍阻碍。

当一个形式的障碍，无论是人还是物质性质，似乎出现时，你们只需提醒自己，空间已经取代了你们曾经的形式自我。感受作为你们的空间的爱。所有障碍都将消失。

所有形式的障碍只在形式世界中真实，这是一个被感知而非被认知的世界。基督意识用认知取代感知，用空间取代形式。

并非所有形式都会被视为障碍。形式只与感知者感知它们的程度一样真实。因此，你们的空间将毫不费力地与那些自由开放以加入的空间结合。空间和空间之间没有边界。只有感知到的边界。当一个感知到的边界被视为坚固时，它就是一个障碍，因为它没有可用于结合的空间。对感知者来说是边界的东西，被广阔自我视为障碍。障碍不需要被避免，因为空间包含所有障碍，使它们不可见。头脑会说，使障碍不可见是冷漠的。广阔自我不知道障碍，因为它不知道冷漠。它只知道对一体自我的爱。它感觉到障碍，但不知道它。然后，作为广阔自我感觉器官的感觉，会记住它的广阔性，并召唤它。因此，障碍被包裹在空间中，与之合二为一。感知者不知道这种包裹，但通过变得在空间中不可见，不会感到伤害或精神的减少。感知者的坚固性，通过这种方式，从一体自我偏移，不再成为障碍。不以感知为唯一观看方式、不将其边界保持坚固的开放感知者，被结合而非偏移。开放的感知者可能知道或不知道这种包裹，但可能会意识到一种舒适或安全的感觉，一种爱或吸引的感觉。

非人类障碍不需要被偏移，因为它们的边界尚未因感知而变得坚固。一个似乎是非人类形式的障碍，很容易被包裹在一体自我的空间中，并且可以移动或穿过。

这是在关系中的结合。

第十三天

与广阔自我的合一

一旦一体自我成为形式并认识其自我，它就认识了分离的思想。一体自我的分离思想，而非一体自我的形式，允许了创造众多自我的自我的认知。自时间开始以来来来去去的众多自我，现在知道自己是众多和一、个体和集体。这是现在对你们可用的关系中的认知。

形式的“一”自我是你们出生时所是的自我。形式的“一”自我通过与其他正在通过作为形式自我体验合一的自我的关系，来认识一体自我。

因此，你们并非注定要失去形式自我的体验，而是要整合它，以便你们既是众多，也是一。你们的个体自我在这一生中代表的一体性，是圣者的一体性，它既是一——在某种程度上像你们思考个体自我的方式——又是万有。

在一自我与众多关系中找到的爱，是上帝的爱。没有其他爱。上帝的爱不断地被给予、接收，并在关系中被感受到。上帝的爱是你们的爱。你们的爱是上帝的爱。上帝是爱。

因此，解释了关系和被掏空爱的形式。没有爱的地方，就没有上帝临在。没有爱的地方，就缺乏神圣性，或者你们所定义的邪恶。完全缺乏爱会创造可怕的障碍，或者换句话说，不含广阔性的坚固形式障碍。坚固形式实际上是一个虚空，一个缺乏广阔性的物质，一个仅仅是形式的形式。这些形式仍然被基督意识的爱的空间所包含，因此很容易被变得无效。

想象广阔自我为一个无形的自我，一个形式透明的自我。通过这种透明，一体自我也是众多或万有的现实是显而易见的。爱的广阔性、形

式的可爱复杂性、自然的威严壮丽，所有这些都在一体自我中可见，因为一个无边界的形式自我的无形性。所有的创造都在这个无边界的形式自我中显现和明显。这个自我是一切和每一个人。因为它是一切和每一个人，它也是虚空的自我，即无爱自我的虚空。只要无爱自我的虚空存在于广阔自我之内，它们就和谐共存。只有在试图将无爱自我从广阔自我中驱逐时，不和谐才会发生。因此，将无爱自我保持在爱的广阔自我之内，是邪恶问题的答案，也是恐惧最后面纱的最终揭开。

这对你们所恐惧的一切都是如此，比如受苦的自我。一个受苦的自我，被保持在广阔自我之内，与广阔自我和谐共存。试图将受苦的自我从广阔自我中驱逐会制造不和谐。只有通过这种内在的保持，无爱自我和受苦自我才变得无效。只有通过这种方式，你们才意识到一切都存在于内在。只有通过这种方式，你们才变得完全无畏和完全广阔，因为恐惧是形式密度的一部分，是一种爱的缺乏。

一旦恐惧消失，真正的关系不仅可能，而且不可避免。真正的关系自然存在于广阔自我的和谐状态中。这是合一的状态。

第十四天

疗愈

所有时间都包含在广阔自我中。接受是必要的，因为逃避是不可能的。一切“所是”都与我们同在，这就是为什么我们既是成就也是虚空，既是疗愈者也是病人，既是混乱也是和平。因此，我们现在通过召唤完整性来疗愈，接受被疗愈的自我被选择的能力，同时不遇到抵抗或任何试图拒绝生病或受伤自我的尝试。正是你们的接受，即逃避是不可能的，将引导你们走出遗忘，走向记忆。正是在对所有“所是”的平等中，随着对广阔自我、一体自我和众多性的接受，完全接受才实际实现，完全的转变才开始。

广阔自我意识到，外部世界是一个投射，而且往往是对内在之物的拒绝而非扩展。因此，疾病是对感受的拒绝。所有引起恐惧的都是对感受的拒绝。所有引起孤独的都是对感受的拒绝。所有引起暴力的都是对感受的拒绝。

从自我中驱逐出来的东西变得分离，并在分离中被故意遗忘。广阔自我不再驱逐或遗忘，因为所有感受都被接受为一体自我的感受。

所有感受都被接受为众多自我的感受。正是通过将所有他人的感受保持在广阔自我之内，通过不忘记一和众多是相同的，通过故意记住众多自我的感受可以“被保持”而不被投射到世界上成为疾病、暴力等，接受才发生。正是在将所有感受接受为众多自我的感受时，“他人”的感受被接受为自己的，并被保持在整体自我、一体自我的广阔性中。

此外，正是通过故意记住，扩展取代了在自我和“他人”中的拒绝。健康的扩展可以以这种方式取代对疾病和受伤的拒绝。

这就是为什么，在学习否认所有你们称之为“自己的”东西之后，你们现在被赋予任务，声称你们的力量为你们自己的。所有在你们能力范围内的，都在你们的能力范围内。你们的力量是众多和一的力量，它

们完整地存在于广阔自我中。

一旦你们完全意识到你们无法逃避，任何被带入你们内在并停止的东西，都必须通过，以便自我成为前面描述过的完全无形或广阔自我。你们曾经停止并保持在“等待模式”中以备稍后返回的东西，与现在被要求做的内在保持相反，因为那些被保持在“等待模式”中的东西是基于恐惧的。你们害怕它们，因为你们不理解它们，无法赋予它们意义。由于无法解释，你们与它们进入的“等待模式”是一种故意遗忘和逃避。它们被“搁置”起来，像博物馆的藏品，并在你们内在积累坚固性。就像扔进清澈池塘的石头，它们激起涟漪，然后沉淀。

无形的或广阔自我，是通过自然发生的自我，因为没有障碍或边界，没有等待模式，没有心理干扰。

通过从来不是关于逃避或拒绝。通过是关于释放特定事物，同时保持关系。它是在一体性中发生的事情，与在分离中发生的停止和“分离”保持相反。广阔自我在内在保持的是万有与万有的关系。关系是不可见的现实，只通过形式表达。

只有在你们意识到你们的无形性和广阔性时，你们才向内看，看到沉淀在你们清澈池塘中的石头。它们对海洋来说就像沙粒。然而，我们不选择保留它们。广阔性是广阔性。无形性是无形性。我们不再是收藏家，而是聚集者。我们只在内在保持真实的东西，在我们对关系现实的认识中，我们接受我们与无法解释之事的关系。

所有，你们在这里所做的一切，就是接受你们与无法解释之事的关系。接受是无形性的创造者，是广阔自我的创造者。上帝被描述为“全知”的，因为上帝是关系。关系是已知的。未知，就像无法解释之事，通过接受的关系而变得已知。接受你们与未知的关系，是接受你们与你们认知方式的关系的唯一方式。

你们对这些话语的接受，是对未知的接受的一种形式，因此是一种认知的手段。这些话语只是一种手段，这就是为什么这被称为对话。现在意识到，这只是众多声音中的一个声音。你们已经进入与众多以及一的对话。这个对话在你们周围到处都在进行。你们一直在听一个声音吗？还是你们已经开始在众多中听到那一个声音？

你们现在必须拥有这个对话——像拥有你们的力量一样拥有它。这个众多中的一个声音，只会再持续一小段时间来指引道路。因此，众多之声必须被听到作为一之声。你们在这山顶上并不孤单！你们难道听不到你们自己的声音吗？你们难道听不到加入我们这里的众多声音吗？

进入对话，是在众多中维持一之声的手段，是分享你们对合一之访问的手段，是在形式中、在被疗愈和完整、因此广阔的自我中的显现。

第十五天

进入对话

当你们完全意识到分享是必要的时，你们就进入了对话。当你们完全臣服于你们无法独自认知的事实时，你们就进入了对话。当你们完全接受一之声可以在众多之声中被听到时，你们就进入了对话。当你们

完全意识到你们被创造中的一切和每一个人所“告知”时，你们就进入了对话。

告知是使被知道。因此，你们可以被创造中的一切和每一个人知道，就像创造中的一切和每一个人可以被你们知道一样。我们刚刚谈到了未知，以及你们愿意接受你们与它的关系，以便你们能够认识它。未知和已知在一切和每一个人中共存。因此，你们愿意被知道和去知道，与你们愿意拥抱未知并存。

赋予所有事物生命的精神，是在所有事物中的精神，是伟大的告知者。当你们更能维持基督意识时，你们开始从被观察转向被赋予所有事物生命的精神所告知。你们开始从观察转向告知。

无形之物如何能被观察？从基督意识内部，你们开始能够知道和使被知道，而不依赖于对物理事物的观察或观察。这通过你们与未知的关系发生。你们通过将“所是”带入你们广阔的形式，而不是将其作为与你们分离的事物来观察，来被“所是”告知，而不管你们的理解或认知水平如何。

以前，你们没有观察或看到的东西，对你们来说是不真实的。通过对物理和明显事物的观察实践，你们开始能够看到超越物理和明显的东西，即无法被物理观察到的东西。这种实践有两个目的。第一个目的是建立观察者和被观察者之间一种新的互动和关系。第二个目的是为你们超越观察做好准备。

正是在观察的关系中，你们与所有其他生命形式以及无生命形式互动。在观察产生的关系中，这些形式被感知为真实的。观察产生了你们所观察形式的坚固性和质量。然而，是赋予形式生命的精神才是真实的。告知可以被理解为使精神在物质形式中被知道。它不仅仅是把精神带入形式，而是使精神在形式中被知道。你们通过无评判的观察所知道的东西，仅仅是通向通过告知所知道的东西的前奏。

仅仅把精神带入形式和通过形式使精神被知道之间的区别，就是时代到来的区别。你们所实践的观察已经为你们从观察转向告知和被告知做好了准备。

用精神赋予形式生命，是创造的一个持续方面。因此，它不受时间束缚。它不是发生在创造开始时然后停止。它不是发生在身体诞生时然后停止。它不是关于生命和使形式活起来，而是关于精神和告知精神。它是关于通过物质形式使精神被知道。

在实践无评判的观察中，你们学会了成为中立的观察者。成为中立的观察者允许因果自然发生，而不是让你们的判断改变自然的因果。这种实践将继续为你们服务，不会被取代，而是由新的告知实践补充，直到观察的实践不再需要。

这是新的力量领域，很少有物质形式的人实践过，而且从未有很多人同时实践过。这是一个重大的转变，因为它不是中立的，而是创造性的。它属于创造，只能通过那些掌握了中立观察的人流动，因为创造的意图，而非观察者的意图，是创造性的力量，是赋予生命者和告知者。然而，告知是一体性的一个品质，因此，在合一和完整性中，自

我与广阔自我的结合必须先于这一步。这种力量不能被滥用，因为它对那些尚未意识到自己与创造力量合一的人来说是不可用的。因此，虽然不是自我告知和被创造力量告知，但正是在与创造力量合一中的自我，才告知和被告知。换句话说，在合一中，自我和宇宙的创造力量、所有事物的赋予生命者和告知者之间没有区别。

与那些加入你们在山顶的人进行对话，是这下一步所必需的。一个原因是它允许为你们的实践提供一个起点。虽然可以在每种情况下实践观察，但有必要与那些已经与你们一起达到这种中立水平的其他人，实践告知和被告知的能力。这就是为什么观察没有被取代。观察是需要的，直到更多的人达到这种中立水平。这种更高水平的中立，直到那些先行者实践并掌握了与创造力量的这种互动足够长的时间，意识到他们与它的一体性，才会达到。当自我和广阔自我、自我和创造力量之间仍然存在分裂时，你们仍然处于维持而非持续基督意识的状态。对于这个与你们在特定山顶对话中参与的有限实践时间，这是一个可接受的状态。对于与世界的全面互动，这不是一个可接受的状态。虽然这种力量不能被滥用，但随着你们进入和离开基督意识状态，在一种情况下拥有这种力量而在另一种情况下没有，将不会服务于创造的目的。

实践告知和被告知意味着什么？它意味着与那些有能力在你们陪伴下维持基督意识的其他人联合起来。这创造了广阔自我的结合。这是一个没有边界的结合。你们成为流入彼此的清澈池塘。你们使你们的精神被知道。

这无法用太多细节来解释，这就是为什么必须实践。你们必须向你们自己的权威求助，以获得指导。第一步是访问你们自己的准备状态。你们能够成为一个清澈的池塘吗？如果不能，是什么阻止了你们？现在不要对自己太苛刻，因为如前所述，你们池塘中的石头就像海洋中的沙粒。以中立的态度观察这些石头，看看它们是否不会消失。你们希望它们离开的意愿就是一切。如果对你们准备就绪的怀疑继续存在，记住怀疑是由恐惧引起的。审视你们恐惧什么。是你们池塘中的石头，还是你们知道将被广阔自我结合所产生的流动所激起的挑战？你们是否害怕你们的力量，即使你们被告知它不能被滥用？你们是否感到不配，并寻求隐藏你们的不配？你们是否仍然害怕被知道？

如果是这样，带着最终准备的目的进入对话。将你们的恐惧带入一体性的光中，看看光如何驱散黑暗。这就是我们在这里的目的。没有时间可以浪费，如果你们的意愿是真实的，就不需要漫长的时间。

你们在这里是为了使彼此被知道，并从而知道一体性。一旦你们在彼此之间倾听了合一的声音，并受益于其疗愈特性，将这种声音视为合一的声音就不会那么困难了。疗愈是使完整。使完整是成为广阔自我。成为广阔自我是准备好被告知并用创造的精神去告知。

这是创造过程中一个非常“个体”的阶段。“群体思想”不会取代一体自我与“一个群体自我”的意识。这不是一个被评判或采纳他人信仰的时代，而是最终用中立或接受征服评判的时代。允许他人接受你们如你

们所是，是一份礼物，它将他们从判断中解放出来，并释放任何可能仍然存在于他们心中的观念，即基督意识是“群体思想”的一种形式。当你们通过精神的告知被知道时，你们永远不会感到比这更像个个体！

认识到对话是多么必要。许多人抵制这个发展阶段，因为他们觉得他们已经达到了内在认知。他们可能仍然认为自己能够成长和改变，但在某种意义上，觉得这是不必要的。他们已经达到了一个与他们内在认知概念一致的目标，并错误地将其视为认识自我。运动对于认识自我是必要的。用精神告知或赋予物理生命是持续的。从认知滑向不认知的最简单方式，是通过在一个“已知”的地方停滞。停止接受未知就是停止认知。

进入对话使你们与未知和不断认知保持持续联系。

因此，你们不是作为已知者，而是作为未知者聚集在一起。你们关于未知而非已知进行对话。通过与未知保持持续联系，你们保持在持续对话中，因为你们没有声称一种不允许持续认知的认知。你们在对话中，因为在对话中，认知是一种流动的交流。

想象能量流，或广阔自我的清澈池塘，汇聚在一起。这种流冲刷一些石头，冲走另一些。它通过搅动沉淀在底部的沉积物来改变清澈的池塘。当清澈池塘与其他清澈池塘的流汇合时，它能够改变方向，看到新的景象，获得新的洞见。虽然这只是运动的一个初始或实践阶段，但很明显，为了清澈池塘不成为死水，运动将永远需要。

与特定他人进行对话不同于进入对话，但进入对话并不不同于参与特定对话。这是因为进入对话是一种包罗万象的状态，在这种状态下，一切和每一个人都通过对话的交流与你们互动。虽然你们被要求用其他共享这种特定认知方式的人来促进完整性和基督意识的可持续性，但你们没有被要求忽视任何其他的认知方式，或以不同于你们看待那些与你们进行这个特定对话、为这个特定目的或实践的人的方式来看待任何人。

然而，知道你们已经进入对话，并不意味着你们不会觉知到那些会侵犯而非加入你们无边界状态的人。你们必须记住，那些仍然有边界的人，需要那些边界。因此，当你们滑入可观察的存在状态时，你们并没有剥夺他们任何东西。在这种告知和观察、被告知和被观察共存的时代，有一个目的。你们必须尊重那些仍然需要边界的人的边界，不要提供超过他们能接收的。这就是为什么在那些准备好成为无边界的广阔自我的人中实践是适当和可接受的。

实践，就像告知一样，是使被知道。实践，就像告知一样，不意味着你们什么都不知道。实践是通过经验、行动、表达和交流，已知和未知的融合。它通过与未知的互动来改变已知。它允许持续实现，即你们昨天知道的与今天知道的相比微不足道，同时有助于实现，即你们所知道的，一直在你们内在的未知领域中存在。

虽然在这段山上时间里，你们没有被要求从生活中移除自己，但你们已经被要求来到这里，并为了一个目的与其他人一起加入。因此，这

段时间也是实践认识并能够接受某种二元性的开始。在不必然意识到的情况下，你们的意识同时处于两个地方而没有被分割。当你们重新进入平地的生 活时，这种携带一个未分割但广阔意识的能力将是至关重要的，并将有许多实际和精神上的应用。

刚才讨论的一个实际方面是与一些人进行对话，并与所有人进入对话。这是意识层面在工作中的展示。能够持有“一体自我”的广阔意识，同时能够专注——不排斥，同时也对你们的注意力给予做出选择——这是很重要的。正如你们尊重那些仍然需要边界的人的边界一样，你们也必须尊重你们自己无边界空间。

当你们作为广阔自我进行对话并被知道时，你们在这里的目的将变得更清晰。因此，你们拥抱一切同时专注于你们在此目的的能力，将开始一个新的个体化过程。你们自己道路的独特性将变得可见，你们将看到它可能与你们正在认知的其他人相当不同，并且可能与你们想象的大不相同。你们将被展示，你们可以与所有人进入对话，同时仍然专注于可能完全不感兴趣他人的领域。

因此，你们可能会发现，一段独自行走的时间即将到来，或者一段与许多人聚集的时间。你们会意识到，你们被山上时间和那些加入你们的人所包围，并且你们可能变得不那么渴望独自出发。你们可能以为这里所做的结合是与特定群体的结合，而不是与你们自己和所有人的结合。现在需要将这种谬误引起你们的注意，以便当你们与那些与你们一起认知的人真正广阔地结合时，你们不会对这种关于什么的错误观念。

记住，这段旅程不是关于变得无私，而是关于实现你们的真实身份。我们现在已经揭穿了你们关于真实身份是自我的理想化形式的迷思。现在你们准备好，通过你们能够以中立态度看待你们自己的自我以及你们所观察的事物，这种中立态度拥抱未知以及已知，来重新声称你们的自我和你们在此的目的。

第十六天

重新发现乐园

一切看不见但存在的东西，都是意识。接受一切看不见的东西，包括未知，是完全意识。接受是关键。你们不能接受你们所恐惧的东西。

因为一切非物理的东西只存在于意识中，它只是存在。它只是“在那里”，存在于意识中。所有你们因为感觉到而“知道”的东西，仍然在那里，因为意识是永恒的。所有触动你们心灵的学习，都在那里，因为你们感觉到了它。所有你们思考过的东西，都在那里，因为你们思考过它。

属于形式的东西来来去去，是无常的。属于精神或意识的东西，是永恒的。

疾病被定义为被拒绝的感受，那些没有被选择意识的感受。随着这种拒绝，这些感受变得物质化。不属于意识的东西属于物质形式。被拒绝的、变得物质化的感受，与自我分离，然而被保持在身体内，从而干扰了身体自然的运作功能。疾病不是疾病，而是被拒绝的感受。被

拒绝的感受作为分离和被遗忘的物质表现存在，直到它们被有意地记住并重新接受回广阔自我。被拒绝的感受是那些你们为此责怪自己的感受。疾病是被拒绝感受的表现形式。这些表现来到你们身边，是为了向你们证明你们认为你们所知道的——即你们对你们生活中可悲的处境负有责任。

被驱逐的感受被投射到身体之外。这些是不受欢迎的感受，被归咎于他人。这些在你们与世界的互动中显现，在他人的行动中、在似乎阻挠计划的自然行为或事故中、或在“情况”或各种危机中，采取形式。这些表现也来到你们身边，以证明你们认为你们所知道的——即他人或世界一般要为你们生活的可悲状态负责。

这就是“无法逃避”的含义。无法逃避并不意味着任何人被束缚于过去和他们过去的痛苦，而是意味着每个人仍然被所有被拒绝或驱逐的东西所束缚和影响。所有被驱逐的东西都是自我完整性的一部分。当被驱逐或拒绝并变得“真实”的东西回归自我时，物质表现就会消失，因为源头，即分离，已不复存在。换句话说，一旦被拒绝的东西重新加入广阔自我，疾病就不再可观察。疾病曾经是，但不再存在。因为它是物质的，它只是来了又去。因为产生物质表现的感觉根本不是物质的——不属于物质世界——它返回到广阔自我中的非物理性质。因此，它没有被逃避，而是被重新整合到自我的一体性中。

这种重新整合，当然，需要改变你们想要向自己证明什么。你们现在可能继续寻求证明的，是你们的感受，而非你们对感受的想法，反映了你们是谁，并且通过根据它们行动，你们将与你们是谁一致，从而与宇宙一致。重新整合是过程，通过它你们发现这种证明，即你们感受的仁慈和宇宙本身的仁慈。

当孤独或绝望、愤怒或悲伤的感觉与广阔自我结合时会发生什么？这种结合只通过接受发生。没有接受，分离以及物质表现仍然存在。

接受只能在当下发生。不需要“回到”或重新经历过去。然而，也没有逃避，因为在基督意识中，你们必须完全觉知当下。当下是无时间的时间，是完整性，是所有真实的和曾经真实的一切存在的地方。虽然你们恐惧和驱逐的一切物质表现都不是真实的，因为它们是投射而非创造，但感觉是真实的，因为你们感受到了它们。如果你们没有恐惧和驱逐它们，你们就会看到它们没什么可恐惧的。

你们没有不好的感觉。恐惧不是一种感觉，而是对感觉的回应。情绪是回应。你们被告知只有两种情绪，爱和恐惧。这实际上是在说，只有两种方式回应你们的感觉——用爱或恐惧。如果你们用恐惧回应，你们驱逐、投射和分离。如果你们用爱回应，你们保持完整。你们意识到你们没有不好的感觉。你们拥抱悲伤、痛苦、愤怒以及所有你们感觉到的，因为这些感觉是你们在当下时刻是谁的一部分。当你们留在当下时刻，你们就留在基督意识中，在那里一切都在和谐中存在。拥抱是与逃避相反。在爱的拥抱中，将一切都保持在内在，与紧抓着你们已经用恐惧回应并使之分离的东西相反。没有逃避，因为只有拥抱。拥抱就是基督意识。

这与一切有关，不仅限于你们对疾病或危机情况的回应，因为它关系到你们是否能够保持在持续认知的状态中。你们驱逐的是你们不想知道的东西。你们试图控制的是你们不想知道的东西。你们不想每次都预先决定，在知道之前，某物是什么或将是什么。你们预先决定或断定，例如，一个身体症状是不好的，然后选择去发现什么“错”了，在这种情况下，你们的“决定”而不是你们的“感觉”只会被证实。当你们对一种情况感到不安或不适时，你们断定你们已经知道情况是坏的或很可能是坏的，然后你们“思考”通过你们的努力或控制，你们可以改善情况。只有当你们接受没有感觉是坏的时，你们才会允许自己去真正认知它们。

当你们感觉到一种“直觉”时，你们回应的方式与你们对不想要的感受不同，那些你们急于想“做点什么”的感受。如果所有感受都更像直觉那样被对待——带着一种“知道”感觉来告诉你们一些你们尚不知道、但为了你们的好处而存在的东西——你们将在走向接受的路上走得很远。

所有你们预先决定你们已经知道的东西，如果你们试图将其作为“已知”抓住不放，并且不保持在持续认知的状态中，将只会导致痛苦、傲慢和自以为是。你们会试图抓住不放的东西是基于恐惧的，并被驱逐到坚固性中，在那里你们可以将目光放在你们已经“形成”了意见的东西上。你们在拥抱中保持的东西，是在爱中保持的，因此与你们一起存在于广阔的持续认知状态中。

因此，意识或广阔自我，包括悲伤、孤独和愤怒的感觉，以及快乐、慈悲和平和的感觉。然而，意识不包括你们的回应。因此，意识既不包括爱，也不包括恐惧。这是因为爱是一切，恐惧什么都不是。

意识始于所有的感觉和所有的思想，所有这些都是爱的，因为爱就是一切。所有的感觉和爱的思想都扩展到了创造的乐园中。这是伊甸园，是自我，是万有之万有。你们试图从伊甸园驱逐的不想要的感觉，并非从意识中被驱逐，而是从你们的觉知中被驱逐。这在你们的感知中创造了分离的和不被爱的东西，而你们的感知创造了一个关于分离和不被爱的非真实的现实，通常被称为地狱或人间地狱。爱和恐惧同时存在，就像乐园和地狱同时存在一样。这变成了你们的世界，它逐渐从一个主要由乐园和爱构成的世界，变成一个主要由地狱和恐惧构成的世界，因为随着越来越多的事物被从乐园驱逐，越来越多的事物被视为地狱般的或恐惧的。更少的爱被扩展。更多的恐惧被投射。

似乎造成这种二元性的被驱逐的感觉，仍然存在于意识中。一旦这些被驱逐的感觉被归还给广阔自我，并且广阔自我用爱拥抱它们，广阔自我将是完整的，因为它将拥抱一切——就像爱，即一切，拥抱它一样。这是重新发现的乐园。

第十七天

耶稣之道的应验

正如创世故事必须从某个地方开始——你们也必须从某个地方开始。

我们已经谈过赋予所有事物生命的精神，作为运动或开始创世故事的运动原因。我们已经谈过基督意识作为通过关系对存在的觉知。我们已经谈过生命意识和基督意识作为人类和神圣在可观察形式中的融合。因此，生命意识和基督意识之间必须有区别，因为你们在没有基督意识的情况下有了生命意识。你们是被造物，却没有成为创造者。缺少了一些东西。什么是基督？什么是基督意识？它们不同还是相同？

你们被告知，基督意识既不是上帝，也不是人，而是允许觉知上帝就是一切的关系。你们被告知，基督意识也被称为智慧、索菲亚、精神。因此，基督意识显然早于耶稣这个人，也早于创造本身。它既是女性也是男性，是上帝的“身份”，或者换句话说，是万有之万有被赋予一个身份。上帝在祂自己之内持有你们。基督在你们之内被持有，作为你们自我的中心或心脏——作为你们的身份和上帝的身份。基督是上帝的“我是”，是“我是”在形式中的表达，是赋予生命者和被赋予生命者，是告知者和被告知者，是创造的运动、存在和表达。基督是用上帝的“我是”膏抹形式的东西。在许多宗教传统中，生命在其来去中被仪式性地或圣事性地膏抹，以纪念原始的膏抹。

为什么我们现在回到这一点，重复以前说过的话？因为我们已经到了再次声称你们身份的时候了。虽然成为你们所是已经以许多方式讨论过，但你们中的许多人仍然在等待成为不同于你们所是。这是因为你们意识到，成为你们真实的自我就是在合一中，与上帝、万有之万有不可分割和不可分离。上帝之所以是全知的，只是因为上帝存在于一切和每一个人之中。意识本身不是认知，而是觉知。上帝是认知的创造者，因为上帝创造了一种认知的手段。上帝的这“一部分”，即赋予生命者和告知者，就是基督意识。

是什么驱动力使你们一直阅读这个课程，使你们进入这个对话，使你们持续审视，使你们试图超越学习，走向新的认知方式？是基督意识。这就是为什么在课程的开篇就说，你们内在的基督是学习者。你们内在的基督是被创造出来，以激发超越简单觉知、走向认知的运动的。你们一直觉知到你们存在，并且一直在寻找你们为什么存在的答案。你们一直觉知到周围的世界，并且一直在寻找关于周围世界一切的答案。一种认知方法，称为学习，以前是主要的方法。随着这种方法越来越多地以头脑为中心，越来越多地涉及认识他人已经学到并能够教导的东西，学习开始辜负认知的事业。

总有一些人挑战主导的学习模式，因为他们与基督意识的联系更紧密。虽然没有人比他人拥有更多访问基督意识的权限，但有些人表现出更多的意愿，让那种意识成为他们的指导力量——他们的存在通过它获得运动和表达。那些像耶稣一样，在形式中完全表达基督意识的人，是作为个体这样做的，通过不否定他们作为个体，因为他们实现了这种联系。许多其他对基督意识的认识与耶稣一样强的人，并没有表达那种认识，而是以“精神的”为代价否定了个体。

这就是为什么我们现在回到你们的身份和你们身份的个体化。

基督意识不是基督的第二次降临，而是第一次降临——存在进入形式的运动。这种存在由耶稣基督完全表达，他在形式中代表了第一次降临，并开始了从维持基督意识向持续基督意识的运动。让我们考虑一下为什么这种代表是必要的。

正如宇宙不是由不必要的东西组成的，人类也不是。宇宙和人类一样，都是由非多余的、仅由必要的组成部分组成，在某种意义上，所有给定的组成部分对于完整性都是必要的。基督意识的力量在人类形式中的代表，对于完成出生、死亡和重生的循环是必要的。

基督意识不仅由耶稣代表，也由他的母亲玛丽代表。玛丽和耶稣一样，实现了完全的基督意识，并在形式中完全表达了基督意识。每个人都以各自的方式这样做，这些方式揭示了那些跟随他们之后的人可用的选择。一种方式，即耶稣的方式，是接受、以身作则，并为那些将通过教学和学习以及过榜样生活接近基督意识的人准备道路。另一种方式，即玛丽的方式，是创造的方式，是为那些将通过关系接近基督意识的人所做的一种代表和准备。

耶稣的方式代表了与世界的全面互动，展示了二元性的神话、形式的死亡、精神的复活。玛丽的方式代表了通过关系的道成肉身，展示了合一的真理、形式的诞生和身体的升天。两种方式都是必要的。两种方式都必须被代表或展示。许多其他个体也代表和展示了这两种方式。方式是一种选择。个体的主要能力，是通过个体选择或意愿，代表上帝所创造的、即基督意识的认知手段。

基督意识是你们认知、存在和表达的意志。基督的时代，以及基督的第二次降临，是旨在象征出生、死亡和重生作为认知手段的循环完成的表达。

耶稣所代表或展示的现在已经实现，这就是为什么这被称为基督的时代。许多人将基督与耶稣基督联系在一起的“基督”时代，代表了耶稣之道的应验“时代”。可以教导和学习的东西已经被教导和学习。现在是时候超越可以教导和学习的东西，走向只能在关系中实现的东西了。现在是通过跟随耶稣的榜样生活可以实现的东西的最终启示的时刻。

因此，我们进入了耶稣之道应验的结束阶段，以及玛丽之道应验的开始阶段。耶稣之道应验的这个结束阶段，是与世界互动的阶段，奇迹的时代，旧方式的死亡和新方式的诞生。

第十八天

通往乐园之路

你们一直在为耶稣之道应验的这个最后阶段做准备。你们也一直在为玛丽之道应验的开始做准备。你们中的许多人将跟随耶稣之道到完成，开始与世界互动的阶段，一个奇迹的互动将有助于拆除旧事物，并为新事物的诞生准备道路。你们中的其他人将跟随你们的心，绕过旧事物的最后阶段，并将新事物锚定在现实之网中。仍然会有其他人参与两者，根据他们天生的渴望，通过特定的功能促进变化的创造，即使他们在这样做时进入新事物。每一种方式现在都像两千年前一样

被需要。

一种方式是主动的。一种方式是接受的。然而，这些方式并不比耶稣与玛丽分离——或任何母亲与她的孩子分离——更分离。这些方式反而是互补和共生的。它们一起恢复完整性，并将带来基督时代的完成。这种共生的合作对于新事物的诞生至关重要，并且在真理中，在形式和过程中象征着它。内在如何，外在亦然。玛丽代表内在发生的关系，耶稣代表与世界发生的关系。你们每个人也是如此。这两种方式也代表上帝和基督意识，即上帝的扩展。上帝是天上和地上的一切，并在天上和地上的一切之中。因此，上帝代表外部世界。基督意识是你们内在的上帝，是你们对内在上帝的特殊显现和关系。

如前所述，教学和学习时代已经结束。如果耶稣之道是一种接受、教学、学习和过榜样生活的道路，那么在这个最后时期仍然适用和适当的耶稣之道的剩余方式，是接受和成为榜样生活。

只有那些完全接受自己是谁的人，才能成为榜样生活。这些榜样生活通过一自我在众多中的个体化来证明。换句话说，选择成为榜样生活，就是选择被众多知道并被众多所知道。这是对自我在一种可以从其余中区分或个体化的形式中的完全接受。这是对差异和相同性以及每一种必要性的完全接受。这是许多人将被召唤做出的选择，以便在差异中看到相同性，在众多中看到一，在一中看到众多。这是一种通过行动服务的途径。这是一种喜乐与和谐的方式，因为只有通过喜乐与和谐，真正的服务才能成为真正的行动。这是那些感到内在召唤去“做”某事、渴望带来表达的人的方式。这是那些其成就和完成与将这种表达带向完成交织在一起的人的方式。如果召唤存在，需求就存在。你们心中不要有任何疑问。宇宙没有多余的组成部分。你们感到被召唤去做的事情，是需要的。

成为榜样生活，就是成为你们在真理中所代表的东西。所有信仰的追随者都被召唤去过榜样生活，并代表相同的真理。所有的信仰都是对通过认知的未知的信仰，就像黑暗中一闪而过的光提供了对光的认知。那些接受耶稣之道完成的人，接受他们作为黑暗中之光生成者的力量，而不评判或驱逐黑暗。他们接受他们代表已知和未知的力量，并通过已知揭示未知。他们接受自我的死亡和一自我的复活，个体的终结和众多中一自我的个体化。他们在成为他们自己中找到新的快乐，因为他们通过复活得到了更新。他们跟随内心的召唤，不执着于以前的担忧，因为在他们更新中，他们完全意识到只有通过表达内在之物才能被给予的必然性。他们意识到现在需要的东西，是为了更新或复活世界以及所有居住在其中的人。

复活放下了死亡的声称，并随之放下了所有暂时之物的声称。这就是为什么我们花时间讨论疾病和其他不受欢迎的状态，认为它们是暂时的表现。你们的分离状态是一种疾病，一种不受欢迎的状态，因此是一种暂时的表现。心灵和头脑的结合提供了人类和神圣的重聚，从而实现了永恒在形式中的复活。你们的童贞状态，即未被分离改变的状态，已经被归还。

耶稣和玛丽所代表的真理，是被代表为一个视觉模式，以帮助理解无形之物。这就是你们现在被召唤去做的。无论你们证明二元性的神话还是合一的真理，你们都在证明同一件事。你们这样做的方式必须被选择，并且为了这个选择在完全意识中被做出，你们必须依赖你们的感受。

感受是你们对当下、因而对真理的觉知。它们是你们认知的手段。它们源于基督意识。它们不是作为回应而来，而是作为创造而来。科学和宗教常常困惑于生命的“开端”，困惑于什么导致生命的形成，困惑于什么告诉大脑该做什么，困惑于DNA、组织和细胞的组织因素，它们确实知道如何相互作用。这种认知从何而来？当某物似乎出错时，故障的源头是什么？

你们被告知，虽然你们相信自己分离，但这种分离从未真正发生，你们一直是成就本身。如果这不是真的，生命的原因就不会是真理的原因。正如仅靠大脑或心脏不能提供功能正常的身体一样，在分离中的心灵和头脑无法真正存在并允许生命或意识的运作状态。因此，只可能发生一定程度的分离，以允许某种类型的体验。现在，一个新的合一程度正在发生，以允许一种新的体验类型。

新的视觉模式是精神在形式中复活。它是身体的升天，或形态之自我的提升。你们被召唤去证明这种模式。选择是通过与世界互动，或通过关系中的道成肉身来证明这种模式。两者都不是排他性的。两者都包含在另一个之中。但发现和证明的方式是不同的。

你们被召唤去证明这种新的视觉模式。这里所说的证明，是展示你们的感受，使它们可见。它们是你们通过与住在你们内在的基督意识的互动而创造的独特创造。一种方式是通过个体化和被认识。一种方式是通过关系中的道成肉身，在这种关系中，关系而非个体化的自我，成为已知之物。两种方式都是创造的方式。当感受被展示或变得可见时，新事物就被创造了。这一直是创造的方式。每一片草叶，每一朵花，每一块石头，都是感受的创造。你们只需要看看周围，就知道爱的感受仍然丰富。美仍然统治。

自我和自我与万有的关系都必须被认识，以便重新发现的乐园能被重新创造给每个人。如果生命不是为了让不可见的爱的乐园变得可见并为所有人可居住，那还会是什么呢？

第十九天

玛丽之道

你们中那些是玛丽之道先行者的人，可能对自己的召唤感感到困惑。你们知道你们被召唤去做某事，而且是重要的事情，但它没有在你们心中形成形式，因此你们看不到它如何在世界上变得显现。换句话说，你们不知道该做什么。你们也许看不到未来的“特定”成就，但将一种生活方式视为最终的成就。你们将作为你们所是的身份在世界中生活，视为你们需要完成的成就，然而有时你们会将自己与那些能够在世界中作为他们是谁而生活并完成某些世界功能的人进行比较。你们有时可能觉得自己没有功能和目的，而其他时候，你们感觉好像你

们完全如你们注定要成为的那样。

这里的关键是，在真正的满足和否认之间进行辨别。虽然这过于简化，但你们可以这样想：艺术家满足于创造艺术，音乐家满足于创作音乐，治疗师满足于创造健康。那些遵循玛丽之道的人满足于一种生活方式。然而，每个人在创造新世界的过程中都有一个功能要履行。只有那些表达自己的人才是真正满足的。

然而，你们可以立即看到，如果艺术家、音乐家或治疗者只满足于他们特定天赋的表达，他们的满足就不会完整。没有那种表达，也不会完整。

满足是被你们表达自己的方式所满足——被你们表达你们内容即你们完整性的方式所满足。那些利用天赋来创造他们所见的真理的人，是那些通过“做”找到真正满足和真正创造的人。他们通过创造行为成为他们注定要成为的人。那些被召唤走玛丽之道的人，被召唤去成为他们希望在世界中看到的东西，并认识到这种反映是新的创造方式。在他们的存在中，他们成为他们想要创造的东西。

最终的成就是在世界中作为你们所是的身份而活。但在什么样的世界中？这是让那些满足于在世界中作为他们是谁而生活的人产生无目的感的原因。在他们意识到反映的力量之前，他们想知道为什么他们不像他们的兄弟姐妹被召唤去“做”那样，在建立所有人都能满足于自己是谁的世界中，没有一个特定的角色要扮演。

答案就在“内在如何，外在亦然”这个简单的陈述中。通过在世界中作为你们所是的身份而活，你们在世界中创造改变。你们通过关系在世界中创造改变。所有人在关系中生活和创造。然而，那些被召唤走玛丽之道的人，被召唤去创造和锚定新世界中的新关系。他们的合一关系，他们的满足感所基于的，是新事物的诞生地、子宫。他们的表达是这种合一的表达。

被召唤到一个能创造改变的特定功能，实际上是被召唤到一个为必须在内在发生的变化准备一个或多个人的功能。那些被召唤走耶稣之道的人的功能，是通过如此广泛、多样和非凡的手段召唤他人走向新事物，以至于无法被忽视。

正如如果没有玛丽，耶稣就不会在字面上诞生一样，如果没有耶稣之道，玛丽之道就无法重生。这两种方式都源于基督意识，作为方式的展示。那些认为玛丽是一个中介的人，就像那些认为耶稣是中介的人一样不准确。两者都没有展示中介功能，而是展示了与上帝的直接合一。每个人都以不同的方式展示了该功能的创造性方面。但该功能仍然是与上帝的直接合一。在新时代，这正是所有人的功能。当我们谈论每个人独特的功能时，我们谈论的是对这一最终功能的表达。玛丽之道和耶稣之道一起，展示了“内在如何，外在亦然”的真理，以及内在世界和外在世界之间的关系。

然而，玛丽之道不是一个不互动的地方或状态。这不是旧时僧侣、修女或沉思者的状态或地方。它不是孤独或孤立的，也不局限于特定社区。它是一种关系至上的存在方式。它不是倾听“做”的召唤，而是“成

为”的召唤。

所有人都被召唤去成为，但有些人必须通过“做”来“成为”。那些被召唤走玛丽之道的人，不需要在履行将在世界中显现的特定功能的意义上“做”，而是需要在接收、分享和成为他们被要求成为的东西的意义上“做”。这是一种道成肉身的行为，是一种新的模式，一种可以被想象的东西通过创造性的道成肉身行为、通过与精神结合而成为现实，而不是通过做的模式。它与耶稣之道的结束相对应，因为道成肉身之道是奇迹之道。它与耶稣之道的结束相对应，因为提供了一个榜样。它仅有所不同，因为榜样不是个体化生命的榜样，而是所有生命的合一与关系的榜样。

这并不是说，那些被召唤走耶稣之道的人会得到赞誉，而那些被召唤走玛丽之道的人会默默无闻。许多走玛丽之道的人将“做”许多世界上非常渴望的事情，但他们所做的将是他们存在方式的副产品，而非促进那种存在方式的手段。许多走玛丽之道的人会得到赞誉，然而，对于那些遵循这些道路的人来说，赞誉或默默无闻都不重要。忠于自我和一自我的召唤才是最重要的。最终，所有人都将遵循玛丽之道，诸如赞誉和默默无闻之类的观念将不复存在。但在这个过渡时期，这两种方式都需要来展示认知的手段，所有真实表达都是关于认知的手段。

失去自我的恐惧仍然是主要的恐惧，即使在那些从未找到自我的人中也是如此。他们害怕失去已知给未知。两种展示方式使未知变得已知。一种通过个体化的榜样生命使未知变得已知。一种通过创造新事物使未知变得已知，从而使未知不再未知，而是变得可供体验。

这种可用性，是新事物锚定的含义。那些通过与未知的关系、通过合一和想象，以做以外的方式创造新事物的人，开辟了一条先前未知的道路，并且像所有先行者一样，通过为创造保持这扇门敞开，在意识中锚定那条道路。他们在真理中创造了一个新的模式，并开始将其编织入现实的网络，为他们的兄弟姐妹锚定它以供发现。

这种方式的真理不是通过形式中知识的传递而被发现的，而是通过关系。那些遵循玛丽之道的人，成为他们所发现真理的镜子，将道路反映给他们的兄弟姐妹。这就是为什么这不是一个不互动的地方或状态，而是一个高度互动的状态。它是一个通过关系促进认知的状态。这通过形式的一自我发生。

在这个在合一和关系中结合的行动中，包含着创造新事物的关键。前面提到过，它是告知和被告知的行为，是超越观察和被观察的那一步。这是创造新事物可以开始的地方，因为创造的意图，而非观察者的意图，是创造性的力量，是赋予生命者和告知者。在合一和关系中结合，允许创造通过一自我被引导，因为一自我在合一和关系中结合。

对于那些达到高度个体化状态的人来说，这是非常棘手的，并且玛丽之道的人需要支持、鼓励并向那些作为耶稣之道榜样的人反映新事物。这也很棘手，因为它可能导致判断。当有不止一种方式时，总是

有比较和判断的空间。因此，现实地将这两种方式视为相互交织的圆环，在支持和和谐中共存。那些被赋予特定功能的人，在履行这些功能时，自然地转向玛丽之道。

没有那些追求耶稣之道的人，那些追求玛丽之道的人将有一个更困难的任务。锚定新事物的空间将很少。那些跟随耶稣之道的人，创造了广阔自我的开放性，允许新事物的锚被抛出，从而在这个过渡时期的许多风暴中安然度过。

第二十天

第一次过渡

现在我们开始为你们过渡到平地做准备。我们在这里更远离你们所依赖的指导，以便你们开始越来越完全地依赖这个对话的真理。

你们现在已经意识到你们与未知的关系，并停止恐惧它。也许，你们现在甚至渴望超越已知，走向未知。你们也许渴望，却没有完全意识到，这种渴望象征着一个真正的结束——你们内在和你们现实中的一个结束——你们有意识觉知中的一个结束。学习的真正结束。

这是第一次过渡，在这个过渡中，你们真正“明白”未知无法被教导、无法被绘制在地图上、无法由他人向你们展示。

当你们阅读这里所写的内容时，你们可能会认为这是一个矛盾，因为肯定地，这里告诉你们的很多东西是你们以前不知道的。然而，这并不完全准确。这里发生的是，话语被放在你们在心灵和头脑中拥有的感觉和记忆上，并在这个对话中分享。也许这种说法方式是新的，但说法方式是接收它的人类存有的表达。你们听到和回应这些真理的方式也许是新的，但那种方式也是接收它的人类存有的，在这种情况下，是你们。

真理是真理。它不会改变。它对每个人都是一样的。

那么，什么是未知？真理的接收和表达。

这就是为什么你们可以“知道”，同时持续认知。为什么你们可以认识你们自己，并持续认知。唯一需要知道的是，一自我在其众多表达中。你们是已知和未知。一切都是已知和未知。

你们是未知的表达，是未知成为已知的唯一手段。

换句话说，所有可用的但未知的真理和智慧，都需要你们来使之被知道。如果这是美、真理和智慧的一自我能够被知道的唯一方式，那么你们就是认知和使被知道的源头和力量。

将思维的艺术应用于这个观念，你们就完成了第一次过渡。

第二十一天

逆转

第一次过渡，正如你们可能已经意识到的，是关于放下你们可能仍然认为存在外部来源的任何观念。没有外部来源这回事。没有智慧、指导，甚至信息的外部来源。

即使在你们非常熟悉的学习模式中也是如此，因为为了学习，智慧、指导或信息的来源，即使你们可能认为它存在于你们之外，也必须发挥其作用——作为智慧、指导或信息流动的通道。如果不是这样，学

习就不会发生。在传统学习模式中，所寻求的智慧、指导或信息从一个老师——无论那个老师是真正的老师、父母还是朋友——转移到一个学生，或者换句话说，从给予者转移到接收者。

如果没有接收者接收给予者所给予的东西，就没有什么东西能够被教导或学习。给予者可以提供，但如果没有接收者的行动，就无法真正教导、指导，甚至使信息连贯一致。因此，一直是接收者的行动使学习成为可能。接收者因此也是源头，因为接收者必须接受或“给予”所提供的东西给她自己。

通道是手段，而不是源头。源头是一体性或合一，一个你们现在意识到你们共享并可以访问的状态。

你们允许自己接收什么，以及你们如何处理接收到的内容，才是最重要的。

你们现在意识到，生命本身就是一个通道，你们在不断地接收。你们可能仍然认为接收意味着有某种东西从超越自我的源头被给予，但这是需要改变的“思想”。如果给予和接受是一体的，那么给予者和接受者也是一体的。只有你们自己，才能处理你们在合一中作为神圣生命力量的通道所接收的智慧、指导或信息，这种力量存在于一切事物和每一个人之中。没有什么是只给一个人的，而是给所有人的。旧的教与学的概念只是使一些人拥有更多，另一些人拥有更少。但即使学习模式的结果也是教师和学习者的相同性——知识的转移最终将使教师和学习者平等。方法与目的一直都是一样的。

然而，现在不再有“最终”。教师和学习者是平等的，因此两者都不再被需要。知识的“转移”现在是一个给予和接受为一体的行为。当你们存在于合一中时，不需要中介。人们认识到，每一刻需要的知识、智慧、指导或信息在那一刻都是可用的，并且相互作用，不再是像从外部来源获取某些东西进入自我，在那里被学习，然后被重复甚至应用，而是让位于一种从内在开始并向外部扩展的相互作用。

这将看起来像是一个令人难以置信的逆转，确实如此。这是将使你们成为创造者的逆转。但只有当你们完成第一次过渡时，它才能发生。

你们开始山顶体验时，有一位同伴，他曾作为老师提供自己，以便将你们带到愿意接受不需要老师的地方。他与你们一起登上山顶，以便为他的离开做准备，离开对你们的依赖，这将允许你们达到对自己的依赖。这种对自己的依赖已经被表达为一个在基督意识中发生的对话，即你们在合一和关系中与所有人共享的意识。你们现在被告知要拥有这个对话，并意识到它的智慧是你们自己的。你们接受这一点吗？你们开始准备自己，将这种声音视为你们自己的声音来听吗？以只有你们能表达的方式，来表达基督意识的声音吗？

认识到，这是我们最后共处时光的目标。专注于完成第一次过渡以及它所需的思想逆转。因此，你们将把这段时间带向前，带入新事物的创造。

第二十二天

通道

如果我们在这里很少谈论通道，那只是因为你们已经在不需要这些话语的情况下，认识你们自己是通道。然而，现在我们必须谈论这个，因为关于通道可能存在混淆。昨天我们谈到老师在学习时代是通道。我们也注意到，你们意识到所有的生命都是一个通道。将老师视为通道，将所有的生命视为一个通道，将自我视为一个通道或通道者之间，有一个很大的区别。

让我们将通道的观念仅仅视为表达的观念，但一种给予和接收、接收和给予的表达观念。当"通道"这个词在灵性语境中使用时，通常被用来表示中介功能。通道者可能被视为生者与死者之间，或精神世界与人类世界之间的调解者。这种观念将生者与死者、精神与人类分为两种状态——这些状态在最基本的层面上，可以被视为已知和未知状态。在上述例子中，老师也是一个中介，其分离是在已知和未知之间。因此，通道可以被视为未知进入认知状态的通道。这是生命本身可以被视为通道的方式。由于第一次过渡涉及认识到你们是未知的表达，是未知成为已知的唯一手段，因此尽可能多地以各种方式讨论这个观念，以使这个观念对你们清晰，这很重要。你们是生命，你们也被不断向你们通道的活生生的力量所包围。

在通常理解的灵性意义上，通道可以促进分离感或合一感。当通道者被视为拥有某种并非所有人都可用的东西，而非被视为提供或通道可用性给所有人的手段时，分离感就会产生。每个人通道的东西是独特的，并且只有通过他们的表达才可用。可用性对每个人都是可用的。表达手段对每个人都是可用的。被表达的东西是不同的，因为它是普遍性（可用的）与个体性（被表达的）的结合。一个人是否选择利用另一个人通道或表达出的普遍性，是一个选择，也是通道独特性的另一个指标。普遍性是一切。通道是从一切之中，被允许接收和表达的东西。有些人会发现自己有许多通道途径可用，既通过他们自己，也通过精神通道，却没有意识到两者是相同的，因为两者都需要一个选择，一个允许进入或合一的同意。在这个选择中，宇宙（可用的）通过（个体的）渴望的表达被通道。

因此，每一个选择都是一种通道的方式。它是从无限数量的经验或可用信息中，只通道一个人渴望知道的东西。因此，有必要再次重复，你们是未知的表达，是未知成为已知的唯一手段。你们，换句话说，是通道，是未知成为已知的导管。你们选择知道什么，以及你们如何知道它，是一个通道的行为。

然而，还有一个通道作为通道的观念需要考虑。这我们以前谈过，作为你们对合一的访问——作为一个地方或意识状态，通过它你们对合一的觉知通过你们的形式自我。当从过程的角度看时，很明显，在通道中没有中介功能，而是一个合一的功能。这正是你们一直等待被揭示的功能，你们知道自己在此要完成的功能，与上帝直接合一的功能。

每个人的功能都是相同的，因为这种相同功能的表达不会产生相同的结果，这并不重要。没有人与上帝的合一，是与已知的合一。然而，

就好像通过这种合一，你们学到了一个你们渴望分享的大秘密。但它是什么？你们如何分享它？你们如何传达它？你们如何通道它？通过什么手段你们能表达它？你们能把它变成文字、图像，还是讲述一个故事？如果你们不能分享你们在实现与上帝直接合一的功能时所触及的合一，你们会感觉要爆炸了。你们如何让它通过你们进入世界？

最直接、最简单、最不复杂的答案是活出爱。简单的答案是，你们必须表达你们所触及、体验、感知或感受到的未知，这种亲密使它对你们来说是已知的，因为这种认知在使其被知道的过程中变得真实。这是它保持真实的唯一方式。你们认识合一的目的是为了通过将未知的合一现实通道进入已知的分离现实来维持和创造合一。你们意识到你们知道未知，并且你们渴望使未知变得可知。你们意识到你们知道一个除了爱别无他物的地方，那里没有痛苦，没有死亡，没有悲伤，没有分离或疏远。你们感觉到，如果你们能完全表达这个合一之地，如果你们能安住于此，如果你们能以觉知和有意识的状态分享这个地方，你们就会将这种状态带入你们所存在的现实中。

这种与上帝合一的觉知现在就在你们内在，等待着你们的表达。与上帝合一的觉知存在于一切之中。它存在于每一棵树和每一朵花中，存在于每一条山间溪流和每一阵吹过的风中。它存在于每一个人类存有之中。现在是时候停止表现得好像不是这样了。是时候成为一个通道，让存在于每一棵树和每一朵花中、每一条山间溪流和每一阵风中的觉知通过你们表达出来。是时候成为一个通道，让存在于每一个生命体中的与上帝合一的觉知通过你们表达出来。

这种觉知就是我们一直称之为基督意识的东西，但现在你们怎么称呼它并不重要。这里表达的所有话语，以如此多不同的方式说着许多类似的东西，都只是在召唤你们实现对与上帝合一的觉知，以及一旦你们接受并实现这种合一，你们就能创造的新世界。

你们可能会把自己想象成一个通道，通过它，与上帝的合一在此刻此地被表达和实现。没有其他时间。没有“更高”的自我在等待做只有你们能做的事情。没有其他人能以你们知道的方式知道你们所知道的，或者以你们能表达的方式表达未知。未知只能通过接收和表达来被知道。随便你们怎么称呼它，因为怎么称呼它并不重要。扔掉所有以你们不会采用的方式表达未知的词语，找到你们自己的。每一种方式都是需要的。

只记住这种感觉，即存在一个合一的场所，在那里你们认识上帝，在那里你们认识爱，在那里你们认识没有悲伤的喜乐和永恒的生命。这就是你们可以使之被知道的伟大的未知。

第二十三天

携带

不要忘记，你们是谁，正是你们在这里使之被知道的，因此你们必须是一个知道无惧之爱、无悲之喜和永恒生命的存有。你们必须成为这个。《爱的课程》给了你们理解，以便你们能够认识到你们就是这个。论著给了你们应用这种理解的方法。这个对话旨在给你们提供携

带你们被给予之物的工具。

正如空气携带声音，溪流携带水，孕妇携带她的孩子，这就是你们被赋予的携带方式。你们被赋予的东西旨在陪伴你们，推动你们，并支持你们。你们与你们被赋予的东西并不分离，你们确实在内在携带你们所接收的东西。

正如我们之前谈到成为一个通道，今天我们谈论成为一个携带者。你们的指示已经被给予。现在摆在我们面前的任务是，理解你们将把你们被赋予的东西从山上带下到平地、大地之土、你们与所有与你们一起生活和呼吸的生命相连和相互连接的地方的方式。我们在隐喻上和字面上都走出了云层，走出了幻觉，放弃了将一世界与另一世界分开的薄雾。

幻觉之云，即使是那些温柔地环绕我们在山顶共度时光的云，现在也必须被放弃，就像女人将她的身体交托给内在孩子的成长一样。这是一种自愿但非主动的臣服。这是一种对内在移动力量的臣服。这是一种对未知的认知臣服。这是一种愿意将未知带入已知，将已知带入未知的意愿。

臣服于内在移动的力量，就是臣服于你们自己的意志。它需要完全承认，你们在内在拥有一种认知和使被知道的意志。这种意志是神圣的意志，是你们的意志，是基督意识。它在你们内在是活的。所需要的一切，就是你们带着觉知、荣誉和意愿来携带它。从这种意志中，新事物将被诞生。

第二十四天

潜力

你们是毛毛虫、茧和蝴蝶。这是你们同时是众多自我和一自我的方式。你们是一个拥有许多形式的自我。你们所占据的形式包含了你们所有的潜力显现，就像毛毛虫的形式包含了它所有的潜力显现一样。

你们是童贞女、孕妇、分娩和新生命。这是世界的方式，也是创造的方式。未改变的东西，尽管有众多显现，仍然未改变。完整性存在于每一个细胞中，存在于存在的每一个最小的粒子中。完整性存在于你们之中。没有什么能夺走你们的完整性。它对你们来说就像对一切创造一样自然。它不仅仅在潜力被实现或显现时才存在，而总是存在于一切事物中。

潜力就是“所是”。它作为力量和能量，即你们内在的精神而存在。它不等待。它仅仅是。它可以作为未开发的转变力量，或者它可以被释放。选择既是你们的，也不是你们的。这种力量是一种自然的力量，它不独立于你们存在，但也不独立于自然。它通过多种方式被触发，其中之一就是通过你们的选择。当说《爱的课程》是一个触发器时，这意味着该课程既是选择的触发器，也是自然的触发器。它旨在传达催化剂的作用。现在由你们决定是否允许你们的真实本质被揭示。

对抗你们的自然，是你们花了一生时间做的事情。停止。如果你们允许你们的潜力被释放，你们真实的本质在它的全部完整性中将被揭示。

你们可能会将毛毛虫视为你们开始旅程时的未改变自我。你们可能会将你们的身体视为茧，是你们潜力的携带者。你们可能会将蝴蝶视为你们的精神，只有在潜力成熟并被释放后才被揭示。换句话说，在实现完整性的过程中，每一步都是必要的，即使完整性一直作为潜力存在。然而，不要忘记，完整性一直存在，潜力是“所是”，潜力不等待。

试图留在身体的茧中，试图将精神包含在那个茧中，是试图不可能的事。精神的本质是成为。当它的潜力被触发时，它的翅膀从内在戳和推。只有当它从容器中释放出来，它才能成为。

然而，身体并没有被抛在后面。毛毛虫、茧和蝴蝶一直是一体的，并保持一体。每一种形式只是精神成为过程中的一个不同阶段。没有释放，它必须死于当前形式，才能重新开始。因此，精神总是在成为，即使它必须死亡才能重新开始。

意志激活潜力。它是最伟大的触发器。一个被激活的意志意识到，你们是所有存在潜力的携带者。一个被激活的意志释放作为潜力的力量。记住，潜力是“所是”，是存在的。它不是“所不是”，不是未来之物，不是可能成为之物，而是“所是”。

潜力是你们携带的，就像空气携带声音，溪流携带水，孕妇携带她的孩子。你们将你们的潜力带到它的诞生地，通过一个被激活的意志，一个也被携带在你们内在的意志。这种意志和潜力的融合，是你们力量的诞生，也是新事物的诞生。

第二十五天

照料你的花园

思想的空虚现在可能困扰你们中的许多人。曾经寻找、渴望、质疑的头脑，现在很可能变得静止。从静止中，它作为它所是的东西出现。

然而，你们不必满足于这种静止。当它包围你们时，你们的一部分会反击。如果没有新的东西要记录，没有新的东西要学习，没有新的神圣灵感，你们的头脑的一部分会试图从这种虚无中创造。允许这种情况发生。当你们能的时候，允许静止。当你们不能的时候，允许头脑反击。不要抵制任何东西。

你们不再是从前的你们。你们不需要提防过于热心的自我心智。在这个时代，你们的想法可能听起来很疯狂，即使对你们自己的耳朵也是如此。让它们来。你们的感受可能在某一刻困惑，在下一刻又清晰如水晶。让它们都来。你们的思想会从崇高滑落到平凡。让它们都来。

在这个时代，你们不需要寻求问题或答案。在这个时代，你们需要的是进入让新事物到来的实践。正是在新的静止与非抵抗相结合的模式中，新事物才会到来。

与其说是一个问题和答案的时代，你们不如将此时视为一个分类和筛选的时代。习惯于让来到你们身边的东西在毫无评判的情况下来到你们身边。让它来。像享受你们智慧的思想一样享受你们愚蠢的思想。放下对看似旧模式思想的抵抗。知道它们是旧模式的，这就够了。让它们来。让它们去。

当你们感到沉思时，进行分类和筛选。不要带着寻找某物的态度来做这件事。已经来的已经来了。它不需要寻找。在这种时候要像一个园丁。将收成与杂草分开。像你会机械地除草一样做这件事，认识到你们知道收成与杂草的区别。把自己想象成在囤积这些收成。现在还不是庆祝丰收的时候。现在是一个收集的时候。

这是一个准备的时候，不是等待的时候。你们现在需要知道的东西，除了你们自己的手，无法被收集。除了你们自己的意志，无法被分类。我提醒你们，不要试图将其视为一项需要应用头脑的任务，或“我在找什么？”的问题。你们什么也没在找。你们在照料你们的花园。

第二十六天

自我引导

已经说过，你们是认知和使被知道的源头和力量。自然而然地，你们能够自我引导。

让我们谈谈引导的概念。当你们寻求引导时，你们寻求是因为你们不知道。你们寻求外部，因为你们不知道有内在引导的来源。你们被老师、顾问和各种领导者引导，通过口头和书面的言语，通过对话，通过榜样。如果你们知道，你们就不会寻求引导。因此，你们对引导的观念很可能取决于这种未知的概念。

现在让我们谈谈作为引导者的自我。这仅仅意味着，你们转向自我作为认知未知的源头。虽然简单，但这个观念可以扩展。

引导者展示道路，创造运动，给予方向。如果允许，自我也能做这些事情。如果你们允许，自我会引导你们。你们的自我会引导你们下山，穿越平地的山谷。没有其他引导者。我们是一自我。

你们可以信任你们的自我。你们会吗？通过照料你们的花园，你们将发展这种信任，并为你们下到平地做好准备。

你们的自我引导可以被视为一个内在的指南针。它不一定会知道每一个被寻求的答案，但如果被注意，它会向你们展示通往认知的道路。

这种炼金术般的过渡，这种未知进入已知的传递，这种未知在自我内部变成已知的时刻，是创造的诞生。它是所有先前一切的顶点，万有之万有在单一心跳、单一认知瞬间中被实现。这是一自我认识它自己。这不是伴随着一个伟大的“啊哈”而来的认知，而是伴随着敬畏的惊奇而来的认知。创造者和被造物是一体的，所经历的归家是合一的归家。

自我引导是推动力，是燃料，使一自我认识它自己。你们准备好被如此认知。

第二十七天

对经验层面的理解

现在不要将“理解”理解为对余生感到恐惧，而是将其理解为把握你们余生的剩余部分，将其保持在你们的理解范围内，保持在你们认知的能力范围内，保持在你们自己的掌握范围内。你们被要求放下很多东西，但不是放下生命。

你们被要求放下不确定性，而不是确定性。你们被保证了一种你们以

前从未相信自己拥有的确定性。这种确定性开始在你们内在形成，但除非通过经验，否则不会进入它的丰满。这种确定性之所以能在你们内在开始形成，只是因为你们同意在保持参与生活的同时，进行这种山顶体验。你们已经开始在两个层面上体验。这是我们以这种方式共度时光的一个目标。

在没有精神洞见的情况下体验生活，是体验外部生活。生活本身向你们展示道路，将你们引向不同的方向，教导你们需要知道的东西。这是生活的外部体验。你们中的大多数人都有过被充分审视的外部生活。你们一直在寻找生活引领你们方向背后的原因，但你们的生活不是内在引导的，因为它缺乏内在的视觉。当你们向外寻找路标来引导你们时，自我引导的内在视觉尚未发展。

内在视觉偶尔会出现，以洞察闪光的形式出现。这些洞察闪光可以被认为是来自山顶的短暂视野。在平地上遇到的障碍突然让路，你们看清楚了，即使只是一瞬间。你们好像从很远的地方看，由于那遥远的距离，你们的视野被扩大了。

这就是你们现在将带到平地的内在视觉的品质，因为你们在我们一起的山顶时间中，已经练习了在两个层面上体验的能力。

认知不是头脑的一个方面。它不是精神的一个方面。认知是内在视觉的一个品质，是完全之心的人类体验与精神体验的结合。你们是，而且一直是，既是人类也是精神，既是形式也是内容。现在你们在内在拥有通过生活体验将两种存在层面结合起来的能力。你们已经在这样做了。你们实际上正在变得熟练。

现在你们被要求去理解——去理解，并将你们发现自己所处的这种情况、你们与自己和生活的新关系，保持在你们有意识的头脑中。你们确实有一种新的观看方式。你们最初可能会认为这是一种双重视角，一种内部和外部视角，一种人类视角和精神视角，一种来自平地的视角和山顶视角。你们从山顶的下降，并不意味着你们不再拥有在那里获得的视角。你们没有“去”山上。山来到了你们身边。

当你们继续实践对这种新情况的理解时，它将不仅仅是一个概念。正如《论合一及其认知》中所说，它将成为一个值得信赖的能力，并通过实践，失去其二元性的表象，变得像呼吸一样成为你们本质的一部分。以同样的方式，所有生命的二元性表象将被揭示为仅仅是表象。

你们一直在参与的两个经验层面，是迄今为止最大启示的共同基石。现在所有被视为二元性的东西，都可以被体验为同一整体的不同经验层面。你们可以通过再次想象山顶来考虑这一点。朝一个方向看，你们可能只看到黑暗。朝另一个方向看，你们可能看到黎明的光。对立面仅仅作为同一整体的不同方面存在。不同方面仅仅作为不同的经验层面存在。

能够持有、理解并携带体验内部和外部、形式和内容、人类和神圣这两种层面的能力，就是提升形态的自我，或者换句话说，成为你们一直所是的：完整。

正如黑暗和光明、热和冷、健康和疾病各自只是同一连续体的对立两

端，你们现在可以看到，它们仅仅通过分离的程度来区分。你们也是如此。

你们与完整性的分离程度，可以被看作是热和冷之间的分离程度。如果你们将完整性视为一个理想的温度，你们可能会想一下，仅仅作为说明，你们的分离体验总是在距离理想一定度数的地方发生。“温度”因此从不完美，而是要么太热要么太冷。然而，完美的温度一直存在，你们只是没有体验它。你们，换句话说，由于你们选择的分离程度，与它分离。因为你们从未选择合一或完整性，所以你们没有体验过缺乏体温或天气的影响，但这就像你们否认了身体内部度和外部度的理想温度。没有活着的身体不显示出温度，没有环境不这样做。某种温度因此是一个常数。常数是完整性的一个方面。变量是分离的一个方面。常数不会因为变量存在而变成变量。

你们是谁，以及你们一直是成就者，是一个常数，是完整性的一个方面。你们如何体验你们是谁的变异性，也是分离方面的一个常数。然而，将两者融合成一个单一的经验层面，整个公式就会改变。

这就是我们朝着前进的方向，因为我们练习同时参与两个经验层面。我们练习将常数和变量体验为一。我们练习一起体验常数和变量。我们练习是为了朝着在完整性而非分离中体验变异性的方向前进。这可以做到。

生命，你们的人性，是变异性。精神，你们的一体性，是常数。生命是一体性通过经验和变异性扩展到分离中。提升的形态之自我将是新生命的表达，它生活在完整性的常数中，但继续体验分离的变异性。这就是你们在山上聚集时在平地上所实践的。

分离，以及分离自我的经验的变异性，一直是存在于完整性常数中的变量。然而，你们所体验的，不是完整性或对完整性的体验，而是对分离的体验。我们现在谈论的，是能够体验完整性以及通过分离的形态自我而来的经验的变异性。这就是你们通过实践开始做的。你们的熟练程度将改变你们的体验，而你们的体验将改变世界。

第二十八天

从外部引导的生活经验到内部引导的生活经验

曾经似乎几乎没有选择，在保持参与外部引导的生活和将自己从生活中移除之间。这可能看起来是一个非此即彼的选择，因此是一个限制。从外部引导的生活经验转向内部引导的生活经验，创造了无限的选择。内部引导经验的无限选择，是你们必须在我们开始从山顶下降时开始面对的。等到平地时才来看可用的选择，将是推迟了解外部引导和内部引导生活经验之间的区别。

你们中的大多数人已经经历了好几个觉知阶段，我们将在这里谈论那些在所谓的成年期、成年或理性年龄期间经历过的阶段。这些以前已经讨论过，所以这将保持简短，只说明我们下一阶段讨论所需的内容。

第一个觉知阶段，是一个简单的外部生活移动阶段。许多人，尤其是年轻人，除了这个阶段之外，几乎没有其他经验。他们的生活几乎完

全由外部力量引导，从父母到义务教育，再到某种程度的自愿教育。

随着学校教育阶段的结束，下一个运动阶段开始，即向独立的外部运动。随着这种运动，选择的数量增加，觉知的水平也随之增加，因为可用的选择增加了。由于年轻人通常至少要到大学年龄才会离开父母的家，因此搬走、搬出、变得更加独立的机会增加了对自我作为自我的觉知。随着自我成熟，超越学龄，选择变成了独立程度、搬走、进入自己的朋友圈、同事圈、关系圈的选择。对某些人来说，这些选择包括对个人或职业性质伙伴关系的承诺。对某些人来说，这些选择包括婚姻和组建家庭。有些人遵循比其他人更标准的模式，将教育、职业、婚姻和家庭视为几乎不可避免且可取的标准。其他人则追求梦想或冒险。

所有这些选择都是外部引导的。它们可能包含大量的内心反思才能做出，但它们仍然指向外部结果。通过体验这些外部引导的生活情境，成长发生，变化发生，新的探索途径有时会打开，通向下一层级的经验：即向一种选择的生活类型的外部运动。

在这个层面，有些人到达一个十字路口，感觉像一个选择，将他们的生活引向一个如此不同的方向，以至于既令人兴奋，有时又极其痛苦。其他人则到达一个平台，只是继续沿着一条道路呈现的机会前进。例如，他们可能选择了一个职业，并在该职业道路上做出选择，但从未真正考虑过不同的职业道路。许多人只是达到一种合理舒适的状态，并且不会做出任何会影响这种舒适度的选择。

所有这些阶段都可能与宗教或精神体验相关联或相伴，这些体验似乎有助于指导选择，但选择本身是相同的：外部引导的选择。

现在有新的东西在等待着你们。这是一个如此不同且手段如此革命性的选择，以至于需要一些时间来适应。这种变化是基于之前的所有变化，特别是最近谈到的那些变化，即对完整性新现实的理解。不是完整性是新的，而是完整性的现实是新的。能够从完整性状态内部体验分离的变异性的现实，才是新的。

这一点必须牢记在心。最近谈到的逆转，即从相信给予者和接受者到知道给予者和接受者是一体的逆转，也是至关重要的。

你们和你们的生活是一体的。你们的生活不是给予者，而你们是接受者。

你们和上帝是一体的。上帝不是给予者，而你们是接受者。

这是完整性。

根据你们生活的情况，这两种态度中的一种会有一个对你们有更大掌控力的反面。你们的生活可能向你们表明，在许多方面和很多时候，你们并不在控制之中。因此，你们认为你们必须接受生活所“给予”的。这很可能是那些主要生活困境具有金钱或职业性质的人的态度，在这种生活中，生活中的成功或失败被视为幸福生活的最关键因素。

如果你们更需要的态度是逆转上帝决定你们生活状况的态度，那么你们可能更多地受到生活关系、失去亲人、事故、疾病或“自然”灾害的

影响，受到比成功或失败观念更让你们悲伤的无法解释的力量的影响。因此，你们认为你们必须接受上帝所“给予”的。

大多数人至少会感受到这两种态度的某种组合，但会发现其中一种占主导地位。你们现在必须摆脱所有这类观念或态度。

接受一直是这个对话的一个主题，并被重新审视和定义为接受内部而非外部条件。然而，接受非真理的东西是没有意义的。大多数非真理的东西已被确定为旧的思维模式。这就是给予者和接受者观念的全部：一种旧的思维模式。

思维模式存在于已被外部化的思维系统中，并且是平地上世界的一部分。这些外部系统，像你们制造的一切一样，都是基于内在之物外部化的。然而，与此同时，内在之物也是基于先前被外部化的东西。这就是现在必须改变的地方，正如可以看到的，这种改变对于改变世界至关重要。

这种改变，这种转变，只能在时间中发生，因为只有在时间中，分离的体验才是可能的，而经验是转变力量所在的地方。然而，这种转变将带你们超越时间，因为一旦经验从分离领域转移到合一或完整性领域，新的条件将适用。这就是为什么说，即将到来的变化不是关于时间受限的进化。只有这第一个变化，这第一个转变，必须在时间中发生。

这就是我们正在努力实现的变化，这种转变，通过将你们的时间体验改变为体验两个层面的“时间”。我们在山上的“时间”更应被描述为“时间之外的时间”。

然而，仅靠“时间之外的时间”本身不会导致需要发生的转变。将创造转变的是，能够同时体验“时间之外的时间”和“时间”的能力。因此，“时间”的完整性，或永恒，被体验并变得真实。因此，永恒可以被视为一个不变的常数，它没有受到时间的变量影响。换句话说，永恒和时间是同一连续体的部分，就像热和冷这样的属性一样。它们是一体的同一整体的部分，即所有完整——所有一体——的常数。

给予和接受，给予者和接受者也是如此。

转向内部引导的经验，就是迈向将在完整性中产生“时代转变”的体验变异性的运动。

这种运动的关键，是简单的认识，即它是可能的。这就是我们在山上的时间为你们提供的：为了认识到一种新的可能性所需的体验。

当你们走向完整性时，我们谈论的一切都将开始拼凑在一起。一个整体将在你们心中形成，就像你们一直跟随一根线，现在可以看到挂毯一样。这块挂毯将带有你们经验的印记，并且是独一无二的。这根线代表了你们自己通往真理、通往完整性的旅程。

分离不再被渴望，但经验是被渴望的。你们的意志和上帝的意志是一体的，因此它正在被实现。

目前，就好像你们跟随两条线，一条是引导你们上山的线，一条是你们没有从中移除的生活的线。现在你们必须开始将这两条线编织成你们新生活的挂毯。这种编织将随着你们继续将你们同时保持在有意识

觉知中的两种经验交织在一起而发生。
这就是我们将在结束这个对话时继续谈论的。

第二十九天

经验的公分母

在这里，我们开始真正失去对二元性概念的关注——它们对我们不再真实。完整性和分离、上帝和人、生活和个体化的自我、你们做什么和你们是谁、永恒和暂时、喜乐和悲伤、健康和疾病，所有这些都停止具有它们以前拥有的有限力量。当它们在你们心中不再被视为独立的概念时，它们就不再分离。记住，你们已经意识到同时参与两个经验层面的能力，而二元性实际上只是不同经验层面的问题。如果你们能同时拥有山顶体验和平地体验，那么你们也能以同样同时的方式拥有所有其他"对立面"的体验。如果你们能将所有反对完整性的东西整合到一个经验层面，你们就能从完整性的现实内部，而非分离的现实内部，体验生活。

你们的"自我"将不再被分为一个精神自我和一个人类自我，在不同的条件下生活，有时互补，有时相互对立。正如心灵和头脑在完全之心中合一，结束了它们看似分离所引起的冲突，精神和人类自我现在也必须这样做。

当你们放下判断并重新学习或记住全心渴望——你们力量的源泉时，心灵和头脑结合了。现在这种力量可用于帮助你们完成最终的结合，这种结合将结束二元性，并将你们带回完整性——带回你们真实所是——到你们真实存在的现实中。

这并不比结束心灵和头脑之间的裂痕更复杂。你们已经完成了那个，你们也可以完成这个——在你们的现实中。正如你们现在意识到的那样，所有这些关于成就的谈论，仅仅是将已经存在的东西带到你们存在的现实中。换句话说，就是将你们所是带入完整性，这可以被解释为将你们所是的一切带入存在，以及将你们所是的一切带入合一中的存在。

你们新发现的、却一直存在于你们内在的对合一的访问，一直是允许你们访问两个经验层面的过程的一部分。这是你们对两个经验层面——完整性的体验和分离的体验——的访问。虽然你们可能将其视为对信息或另一种感官体验的访问，但实际上，它是对一种存在状态的访问。

你们对你们广阔自我的熟悉，也一直是这个过程的一部分，也是融合完整性和分离的体验的一部分。虽然你们可能将其视为一种新的互动方式，但实际上，它是对一种新的存在状态的访问。

一种新的存在状态是一种新的现实。它与你们关于你们是谁和你们在哪里的观念相联系，因为你们是谁以及你们发现自己在哪里并体验自己，就是你们的现实。这就是为什么经验需要找到一个地方，在那里它能够成为完整性和分离之间的公分母。一旦你们在完整性中体验你们自己，并发现自己在合一中，你们就使你们自己成为经验可以在完整性和合一中找到锚点的公分母。

因此，你们，一如既往，是你们现实的创造者。

第三十天

臣服于完整性

共同持有的东西是共享的，并且是整体的一个特征性代表。正如一旦找到公分母，简单的分数就可以相加达到整体一样，你们自己的分裂也可以通过自我的公分母臣服于整体。公分母就是简单地臣服于整体的东西。这种臣服是一个自然的过程。臣服是放弃、投降，但也是产生和结果实。

我们谈到的两个经验层面可以被视为过程，就像在数学中，通过它找到公分母。公分母本身不是整体，而是组合中的整体。为了找到公分母，必须存在不止一个（分数、部分或变量）。找到公分母的目的是将不止一个转化为一个。对完整性的假设在每个分母中都是“共同的”。

分母是一个命名的实体。命名是给某物起名。“起初”，整体的各个单独表达被命名。这种命名是创造的行为，简单地陈述了被命名或命名的东西的存在。存在和完整性是相同的。因此，你们的存在，自我的存在，是或可以是完整性的一种公分母。在我们说它是如此的行为中，我们命名或将自我命名为对完整性共同的东西。尽管有无限制的变化可用，共同性也总是可用的。因此，无论分离的自我多么分裂，共同性和完整性总是存在，并且一直存在。

没有结合就无法实现完整性，因此有众所周知的训诫“哪里有两个或更多的人结合在一起”。如果你们以“上帝”或“完整性”或“存在性”状态为了认识它自己而分裂成不止一个来思考这一点，你们就会看到认知者和被认知者是一体的。你们会看到，为了认知发生，需要两个或更多。不知道完整性将处于虚无状态。因此，两个或更多的结合是必要的，以便完整性被认知，从而作为一种有意识觉知的状态存在。

现在让我们在经验的背景下考虑这一点。正如认知者和被认知者是一体的，经验和体验者也是一体的。换句话说，一个人必须体验才能知道。因此，被体验的东西就是被知道的东西。由此也得出，不体验结合，就不体验完整性。换句话说，自我不能在不与自我结合的情况下认识自我。自我必须是认知者和被认知者，经验和体验者。与上帝结合的追求就是这种追求。成为认知者和被认知者、经验和体验者的追求。因此，这种追求的顶点是结合。

第三十一天

结合

结合既关乎合一，也关乎关系。让我们通过考虑两个经验层面——山顶体验和平地体验——来考虑这一点。

当你们沉浸在一种经验层面时，你们要么是认知者，要么是被认知者。这就是为什么经验似乎与你们分离存在的原因。你们说，“我有这种经验”或“我有那种经验”，就好像你们“拥有”与独立于自我的环境或事件的接触和互动。在这样说的时候，你们表达了你们对关系的实现，但没有表达对关系存在于其中的合一的实现。你们“知道”这种经

验，因为你们“拥有”这种经验。你们是经验的真理，这逃脱了你们。
山顶体验正在帮助你们看到的是，你们就是经验。山顶体验不是发生在你们身上，也不是独立于你们发生的。它已经在你们内在发生，并且在发生。你们是经验和体验者，是认知者和被认知者。这种结合是经验的要点，也是体验完整性的关键。
如前所述，没有分裂就无法体验完整性。完整性和一体性是相同的。你们与你们的父、你们的创造者、生命的起源者和分母，在存在中是一体的。
只体验过分离，就是只知道任何体验的一半，就是只在一种维度中看待每一种体验——简而言之，就是将体验视为发生在你们身上，而非视为你们自己。通过实现关系在经验中显现的合一，你们不仅实现了一体性，而且实现了你们是一个创造者，并且一直是。
所有经验都是认知者和被认知者的产物。它是一自我认识它自己作为一个个体化的自我。
结合仅通过经验与合一区分。合一是“一”的领域。结合是“一”的领域与“众多”的领域结合的领域。在众多中的每一个中，都有“一”——公分母。通过在众多中认识“一”，可以在完整性中实现经验。
这种认知的开始发生在内在，通过对个体化自我中“一”的认知或体验。注意这里认知和体验的联系。将经验认知为自我，就是将自我认知为创造者，或者换句话说，就是知道个体化自我中的“一”自我。知道个体化自我中的“一”自我，就是将两者结合起来。因此，两者在关系的经验中结合。经验不是独立于自我被认知的。自我和上帝是一体的，并在完整性中共同体验。对于个体化的自我来说，独立于上帝体验，就是否定自我即上帝之体验的目的。否定是否认“所是”。否认“所是”是分离的源头。接受“所是”是合一的源头，也是在完整性中体验的能力。
第三十二天
自我的经验与上帝的力量
自我的经验就是上帝。它不是来自上帝。它不属于上帝。它就是上帝。
如果所有的生命都是作为上帝的一体性，并且上帝选择通过关系来体验那种一体性，那么你们也是那种体验，并通过那种体验与上帝处于关系中。
在这里，我们必须重新审视一体性和众多性的概念，因为如果你们保留任何不准确的上帝概念，它们就会在这里出现。
让我们讨论一下上帝的概念，因为每个人都有至少某种上帝的概念。
首先，我们将看看作为至高存在的上帝概念——上帝作为一个存在，一个实体。当以这种方式思考时，比以更广泛的术语思考上帝时，更容易与上帝建立关系。你们可能会像思考你们自己一样思考上帝。当思考这里提出的观念时，你们可能会想上帝决定认识他自己。你们可能会想上帝决定创造。你们可能会想上帝在创造。你们可能会想上帝赋予他的创造物自由意志。然后，也许，你们会想上帝在休息，或后

退一步，见证他所创造的一切的展开。

这样做的目的是什么？上帝会后退，评判他自己创造物的好坏吗？会想他可能想在这里或那里做一些调整，但是，不，他已经赋予了自由意志，所以他不能那样做？如果最初的目的 是认识他自己，这将提供什么样的认知？这难道不暗示了一种类似于父母认为他们可以通过观察他们所生的孩子来认识自己的情况吗？

另一个上帝的概念是造物主。这个概念可能与上帝想要认识他自己的观念无关。这个概念可能相当模糊，与关于生命源头的科学观念没有太大不同。无论它被称为上帝还是大爆炸或进化，这个概念都提出了某物被启动然后释放，从它的开端在科学或自然法则下进行的观念。

在造物主上帝的概念中，另一个关于上帝的观念是上帝存在于所有被创造的事物中。在这个概念中，上帝被视为所有生命之物的内在精神，也被视为一种包罗万象的精神、一种力量、一个统一的因素。上帝在这个观念中更接近于一个参与的存在，但仍然不足。人活着并有自由意志。动物遵循自然法则。上帝仍然是一个概念。

然而，大多数宗教信仰都包含一个活着的上帝的概念。上帝如何生活？他能以我们不知道的维度的时空形式生活吗？他是作为我们内在的精神而活着，并因此有某种小角色，也许类似于我们所说的良心吗？这会是怎样的生活？至少是一种难以想象的生活。

对上帝的概念不是必要的。然而，对上帝的虚假概念，是对上帝和自我的妥协。

耶稣曾对你们说过，他的生命是榜样生命。耶稣被称为上帝之子，也称为上帝。那些理解任何或所有作为上帝启示的榜样生命含义的人，都理解那些生命与上帝没有分离。

然而，相信上帝就是每个人，仍然会让你们觉得你们不是上帝。这怎么可能呢？这可能只是因为，在你们沉思这个观念时，你们失去了自我感。当这两个概念——自我和上帝的概念——无法被调和或和谐地结合时，就会发生一种反叛，对自我或上帝的否定。在所有的生命中，要么自我要么上帝占据主导地位。只要自我和上帝被视为分离的，就没有其他选择。

无论上帝被视为造物主还是至高存在，上帝仍然被视为万能的。当上帝被视为万能的时，人就被剥夺了权力。即使上帝也许被看作存在于万物之中，或作为所有生命之物的生命所依赖的精神，上帝仍然被视为拥有人的所无。一个人能想象使上帝有权能而人无能的清单，可能是无穷无尽的，就像一个人可以列出一长串他们认为区分上帝和人的东西一样。上帝的力量在男人和女人生命中得以证明的榜样生命，被视为不过是上帝的力量通过男人和女人传递给其他男人和女人的通道情况。

只有耶稣被称为上帝之子，也称为上帝。这就是为什么耶稣作为你们的老师，并作为这部作品的榜样生命。这就是这部作品一直努力传达的观点。人和上帝是一体的。人不仅是上帝。上帝是男人、女人和孩子。上帝是“所是”。

然而，如果上帝是一切“所是”，上帝就不会处于关系中。如果周围的自然世界向你们揭示了生命和上帝本质的任何东西，它就向你们揭示了关系的真理。如前所述，如果分离切断了关系，那么分离就会真实存在。每个实体或存有将是单一和孤独的。然而，上帝被称为万有之万有。上帝怎么可能既是万有之万有，又不是人？上帝怎么可能既是万有之万有，又不是所有的“所是”？上帝怎么可能既是万能的、活的上帝，又是卑微无力的人？

在这部作品中，上帝也被称为关系本身。让我们通过考虑上帝与耶稣的关系，来重新审视这个观念。

上帝与耶稣的关系被认为是父与子的关系，但也是在存在中合一。在存在中合一，但在关系中不同。

上帝能否在我们每个人身上，在存在中合一，但在关系中不同？上帝的一体性存在，能否是我们都共享的意识？上帝与一切的关系，能否是区分上帝与我们、我们与上帝的东西？因此，我们既在存在中合一，又不同？能否是，当我们在存在中与上帝合一时，我们也可以通过神圣关系的实践变得更像上帝？你们被给予的指示——例如对合一的访问、成为广阔自我，以及所使用的方法——例如我们在共处时日日夜夜达到的两个经验层面，难道不是试图向你们展示，你们如何在关系中更像上帝，即使在存在中你们就是上帝吗？

这会回答你们关于上帝如何既不同又相同的问题吗？这会回答你们关于与你们自己的力量相比，上帝的伟大力量的问题吗？你们能看到，上帝的力量源于他与一切的关系，而非源于他的存在吗？这是说这句话的最简单方式，如果不太准确的话。存在就是力量。但存在，像一体性一样，没有关系就无法认识它自己。你们与你们的父、与上帝、与造物主以及一切创造，在存在中合一。然而，你们也是一个存在于关系中的存在。你们处于关系中的能力程度，就是你们变得像上帝的程度。

上帝是存在和关系。你们能够拥有上帝存在的全部力量，但你们只有在关系中有力量，就像上帝在关系中有力量一样。因为上帝与一切处于关系中，上帝是万能的。因为你们处于有限的关系状态，你们有有限的力量。这是上帝和人之间的区别。然而，这种区别可以通过你们拥抱神圣关系而减少。当你们拥抱神圣关系时，你们可以变得像上帝一样强大。

第三十三天

在关系中存在

当我们开始谈论力量时，我们必须回到《论新事物》中提出的最初观念：即所有人都是被选的。拥抱一些人拥有力量而另一些人无能的观念，就是拥抱一个充满冲突的观念。上帝的力量存在于每个人之内，因为所有人与上帝在存在中合一。然而，这种力量不能被使用。它只能服务。它服务于什么？服务于神圣关系的事业。

关系是连接所有生命的组织。如何回应每一种关系的答案——记住，这里的情况和事件也是关系——就在你们自己的存在中。在关系中存

在。这就是你们和你们的世界。在关系中存在。

所有关系都是神圣的，因为正是在关系中，存在才被发现、被认知和被互动。因此，关系是通往存在的途径或访问，而存在是通往关系的途径或访问。没有另一个，一个就无法存在，因此两者在真理中是一体的。这是神圣的婚姻，形式和存在的神圣关系。

虽然这些可能看起来像是简单的话语，或像一个被提出的理论，但这些话语是看待你们自己新方式的核心——一种将创造一个新世界的观看方式。

当你们面对你们世界的人和事时，对自己说，你们是在关系中存在。正是你们的存在，你们世界的人、地方、事件和情况所诉求的。正是在你们的回应中，你们所是的存在被揭示出来。

你们是在存在一个“谁”。你们的“谁”是你们个体化的自我。但你们的“谁”也是你们对存在的代表。两者合而为一——个体化的自我在存在中合一——是我们一起旅行的目标。

你们可以将存在视为你们所是的，将回应视为你们是谁。你们被告知，这些话语被给予你们，是为了让你们不再以同样的方式回应爱。这种措辞可能使爱听起来像一个事件，是来到你们身边或发生在你们身上的东西。然而，如果关系和存在是一体的，并且你们在存在中合一，在关系中不同，那么所说的是，存在和关系是一个整体，而那个整体就是爱。换句话说，每一种关系，来到你们身边的一切，每一个事件，每一种情况，都是存在，即上帝，即爱。

那么，你们如何回应呢？如果你们以你们真实所是的身份回应，你们就以爱回应。爱是唯一的回应。

然而，爱的回应看起来可能与填充你们世界的事件、情况、人和地方一样不同。这怎么可能呢？你们怎么能将每一个事件，无论多么可怕，都视为爱的回应呢？

你们能做到这一点的唯一方式，是始终知道并永不忘记你们是谁。你们是在关系中存在：事件的创造者和体验者，关系的创造者和关系本身。你们要么知道这一点，要么不知道。这不是关于“相信”这是如此，而是知道这是如此。当你们知道这是如此，并且你们也知道你们是谁时，你们就会确定地知道，唯一的回应就是爱。

所有关系都与爱相关，因为所有关系都与上帝相关，上帝在存在中与你们合一。

存在是力量。关系是强大的。换句话说，关系是力量的表达——所有不同的力量表达。在耶稣的时代，有权势的人被视为受上帝祝福，无权势的人被视为不受祝福。这种看待方式基本上没有改变。所有人都是强大的。但是，由于所有人都只在关系中有力量，你们与力量的关系必须被实现。那些强大的人已经实现了他们与力量的关系。那些认为自己无力的人，没有实现他们与力量的关系。他们没有使之成为现实，因此它没有服务于他们。

然而，因为没有人能存在于关系之外，而关系是力量被表达的地方，所以每个人都与力量有关系。力量在存在中与我们每一个人合一。每

一个个体都有力量去影响、改变或重新创造世界。每一个个体都在他们实现自己力量的程度内这样做。婴儿在出生后不久就实现了其哭声的力量。许多青少年充分实现了他们独立的力量。换句话说，你们每个人都为自己声称了某种力量，某种施加那种力量的方式，这等同于说某种个体化自我的方式。

这是存在的力量。个体化自我的力量。成为你们所是的权力。这是力量和力量的源头。这是创造的力量，唯一真正的力量。

但再次，尽管我们每个人都拥有内在的创造力量，但它只在关系中被表达，我们才能变得强大。要认识到你们每时每刻都与一切和每一个人处于关系中，就是认识到你们力量的完整范围。你们不能认识到你们每时每刻都与一切和每一个人处于关系中，同时保留使用你们力量的渴望。这是不可能的。认识到你们每时每刻都与一切和每一个人处于关系中，是对一体性和合一的实现，是对你们在存在中合一、创造者和被造物的实现。这是一种只能来自爱的实现，因为爱是合一的唯一“条件”。

因此，当你们实现你们与万有的关系时，你们就是万能的。

第三十四天

对力量说“是”

力量属于创造，而非毁灭。然而，创造和毁灭是同一连续体的两侧，就像热和冷、黑暗和光明一样。在完整性中看待事物，包括看似存在于这一光谱两端的对立面。如果看待自我的新方式——将自我视为在关系中存在——是创造一个新世界的关键，那么这与创造的对立面有何关系？这种看待自我的新方式如何与毁灭相关联？新事物的创造是否必须包括旧事物的毁灭？

创造确实以同样的方式包含毁灭，就像“万有”包含“虚无”。没有关系，万有和虚无是相同的。在关系中，万有和虚无之间的区别就是一切。创造和毁灭也是如此。没有关系，创造和毁灭是相同的。在关系中，创造和毁灭之间的区别就是一切。

关系是创造差异所必需的。然而，与一切的关系，创造了同一性——或者我们一直在谈论的存在中的一体性。

现在临到你们的全心渴望，是渴望在关系中认识和体验存在中的一体性，而非在关系中存在差异——在关系中体验完整性，而非在关系中体验分离。

这种全心渴望可以在你们内在实现——它正在你们内在实现。当它在你们内在实现时，你们将创造一个新世界——一个基于同一性而非差异的世界。你们已经面对并承认了你们愿意将奋斗和特殊性抛在身后的意愿。现在你们只需要认识到，你们的全心渴望已经使之如此，并开始在你们周围的世界中看到和创造这种变化。

这是你们的世界和你们的经验。这是你们的生命和你们对生命的经验。现在你们必须相信你们是它的创造者，并且在你们与它的关系中拥有力量。

如果你们不使你们的力量成为现实，你们将体验自己为无力。如果你

们将你们的存在体验为无力，你们就是在否定上帝的力量，而上帝在存在中与你们合一。

因此，我们继续接近我们共处时间的尾声，通过互相要求体验我们的力量——存在同一性的力量。你们愿意体验上帝的力量吗？让它流过你们？意识到有多少人对此说了“不”。意识到你们愿意说“是”的重要性和力量。

第三十五天

在合一和关系中作为创造者

在你们与上帝的关系中，上帝是你们的存在，你们可以认识与一切的关系，因为在这一种关系中，你们与一切处于关系中。因此，你们不需要成为世界旅行者、加入者、活动家。你们只需要意识到你们所是的一切。

在这种存在的丰满中，只有爱。在这种存在的丰满中，找到了爱扩展的手段。在这种存在的丰满中，找到了爱的原因。方法与目的相同。因果相同。存在的丰满因此是你们一直在寻求并一直拥有的答案。

这种存在的丰满对你们每个人来说都是不同的，因为它是关系的原因和结果，方法和目的。你们一直与作为你们存在的上帝处于关系中。但是，虽然已经说过你们在存在中合一，在关系中不同，但关系也是上帝。上帝是一切与一切的关系。

你们已经认识你们自己与你们自己和他人，却没有意识到你们的存在是上帝，他人与你们是一体的，上帝是一切与一切的关系，或者你们是一切与上帝的关系。与上帝分享的一切，都与所有人分享，因为上帝与一切处于关系中。已经说过，当你们达到合一状态的觉知时，你们不能不分享。这就是原因。

因此，你们可能会问，曾经是否可能你们如此不觉知你们的存在，以至于你们没有与上帝分享一切的关系？只要你们知道自己是一个自我，只要你们觉知到自己的存在，你们就已经觉知到上帝。你们对自我的觉知就是上帝。上帝对你们的觉知就是自我。这种觉知存在于互惠的关系中。

知道这一点，当你们离开山顶体验时，将对你们有什么实际好处？这个问题是以这种方式提出的，以提醒你们，当你们回到平地时，你们也将保留山顶体验。如前所述，山来到了你们身边。因此，你们将永远有力量召唤山顶体验和我们在那里达到的完整性视野。你们将把它携带在你们内在，当你们感觉不到它的力量时，你们只需请求它如此，就能召唤它。

当我们谈论回到平地时，我们谈论的是以平静、平稳和平等的方式，回到作为人类最基本和根本的方面，同时在你们内在携带一个非常基本和根本的观念——你们在存在中合一，在关系中不同的观念。你们带着一体性的观念回到你们的人性中，取代分离的观念，同一性的观念取代特殊性的观念，此时此地的成就和合一的观念取代所有关于死后生命的观念。

这些观念完全改变了你们曾经与生命相关的方式。因为你们与生命相

关的方式，是导致生命如其所是的原因，这种转变将导致生命不同，或者换句话说，是新的。

观念既不是学到的，也不是成就的。它们仅仅是“所是”。因此，它们不需要时间学习，也不需要步骤来实现。它们可以立即被活出来。不需要中介。不需要工具。所需要的一切，就是你们以我们之前谈到的方式将它们携带在你们内在。像孕妇携带她的孩子一样携带它们。让它们成长。让它们活起来。并赋予它们生命。

赋予观念生命，是创造者的角色。

作为生命的创造者，新生命，你们的第一个创造，在某种意义上，是创造或重新创造你们自己。这就是为什么你们带着神圣高度的新鲜记忆回到人性平地的原因。这就是为什么你们接受你们自己，而不是在寻找自我或渴望认识一个更高自我。你们回来时知道你们在存在中与你们的创造者合一，并接受你们创造的力量。你们回来是为了通过合一和关系创造合一和关系。

只有通过合一和关系，你们才能成为创造者。一个新世界只能以这种方式被创造。一个新世界只能被创造。依赖任何其他东西，除了你们创造的力量，只能试图修复或替换。

合一是在存在中的一体性。关系是存在中一体性的不同表达。

成为创造者，必须从完全实现存在中的一体性，即合一开始，因为没有这种完全实现，存在除了爱之外的条件的可能性。不需要太多考虑，就能知道从爱以外的任何东西创造，可能会产生灾难性的后果。这在你们在分离中“创造”时已经被一次又一次地看到。

在没有创造众多表达可能性的情况下进行创造，将否定创造的目的，即生命在关系中、在和谐中的生命，在众多中以及众多内部的一的体验和表达。

创造通过合一和关系产生了生命。人类对自身存在的合一和关系的无意识，产生了分离的观念，而与此同时，人类对分离的渴望，产生了对合一和关系的无意识。现在人类对合一和关系的渴望，导致了对合一和关系的觉知，与此同时，合一和关系也导致了这种渴望。创造本身，它独立于特定事物，但与完整性结合，已经导致了这个对立面成为一、完整性成为现实而非可能性的时代。完整性是真实的。剩下要创造的全部，就是对此的觉知。

如果创造只通过合一和关系发生，那么原始创造必然是以这种方式发生的。我们不会回到之前关于原始创造的讨论，但必须思考它，以便你们理解创造。之前说过，创造是持续不断的。它在所有被创造的事物中持续不断，包括你们。然而，这并不意味着你们一直是创造者。

成为创造者并创造新事物，与被创造的持续本质所影响不同。然而，说你们一直被创造所影响，也不是全部的故事，因为正如已经说过很多次，方法与目的相同，因果相同。你们一直在“创造”，但在分离中与创造相关。你们已经将自己视为与创造和所有其他人分离。因此，你们“创造”的东西，已经与完整性分离。不是在合一中创造的东西，可以说被制造而非创造。你们所知的世界是你们制造的。你们所知的

生活是你们制造的。只有当你们接受了你们的力量并开始在合一和关系中创造时，你们才会完全意识到你们制造的东西和你们能创造的东西之间的区别。

因为你们是创造者，你们不能不创造。因此，“制造”和“创造”之间的词语区别，并不能完全公正地对待你们一直拥有的力量。但在分离中创造，与在合一中创造，就像你们对上帝和人的概念一样不同。你们中很少有人甚至想过像上帝创造那样创造。你们几乎无法接受奇迹的想法！

然而，你们不是被召唤去像过去那样创造，而是以你们真实所是的身份去创造。你们被召唤去创造的，不亚于一个新天新地。然而，这不像奇迹那样需要具体性。它不需要选择。它是一种存在方式。当你们完全觉知你们在存在中的一体性，并开始在合一和关系中创造时，你们将仅仅通过作为你们所是的存在而这样做，就像你们在分离期间通过作为你们认为自己的所是而“创造”一样。

你们中的大多数人都意识到自己在创造你们的生活中至少扮演了一些角色。你们可能会觉得有时上帝干预了，或者有时你们是命运的受害者，但你们也意识到你们在自己生活中所扮演的角色，主要是当你们达到成熟并开始做出选择时。虽然刚刚说过，你们将在合一和关系中创造，就像你们在分离期间“创造”一样，但你们在合一和关系中的创造将没有选择。在合一和关系中的创造，是在万有之万有的拥抱内的创造。当你们创造的是万物时，你们怎么能选择呢？

第三十六天

在合一和关系中你们是谁

你们力量的运用，在于创造你们的经验。

作为一个自我自我，你们为你们自己创造了一个与所有其他人分离的经验。你们从你们认为可能的范围内，就你们将如何生活做出选择。你们持续地这样做。这是你们创造分离存在经验的方式。

你们全部的经验，你们称之为你们的生活。然而，你们已经与所有这些经验分离——所有的经验。你们可以回顾你们的生活，看到它的形式。你们可以写一本自传，描述你们从最早记忆到现在的每一段经历，如果它只作为物理事件来叙述，那它不会说明你们是什么。你们的全部经验可以被称为你们的生活，但它们不能被称为你们。你们是分离的。然而，在你们对经验的选择和回应中，你们被揭示了，因为只有这样，你们才是创造者。

无力感，是作为一个没有创造力量的存有在生活中移动。

你们在所做的选择中，感觉像你们生活的创造者。对你们有意义的经验，是那些选择的经验。属于你们“选择”的经验，是那些将你们生活的故事作为“个人”经验而非经验本身推动的经验。即使是“命运”所支配的经验，也只在于你们事后回应的后果。简而言之，你们生活的故事，将是你们如何日复一日地对周围世界做出选择的故事。你们，简而言之，通过选择的回应创造了你们的生活。你们通过对你们出生的环境、你们的机会或缺乏机会、你们遇到的命运事件、你们遇到的人

的回应，创造了你们的生活。你们从你们认为被给予的东西开始，从你们认为自己是自己的自我——你们认为不可改变和自我——开始，并从那里开始。然而，你们是在回应“现实”中创造，而不是在创造现实。现在你们被召唤去创造现实——一个新的现实。

这就是你们重新开始的地方。从你们现在认识自己的自我重新开始。

当你们重新开始，知道你们被给予的是万物时，你们对经验的创造就是一个完全不同的练习。你们意识到你们的生活不是你们，而是你们的生活是创造性的练习。创造者和创造物是一体的。你们在存在中与创造的力量合一，并在你们与那种力量的关系和表达中不同。

你们难道看不到，如果你们能创造你们的经验，你们就能创造一个新的现实——一个新的世界吗？你们难道看不到，作为一个分离的自我，在回应“给定”的一组环境和“给定”的世界中创造，与作为一个已经实现一体性和合一的创造者——已经实现一个新现实的创造者——创造你们的经验之间的区别吗？旧的现实是分离的。新的现实是合一的。它只是新的，因为它尚未被创造。

这是一个真正重新开始，真正意识到给予和接受是一体的，并且两者都在你们的力量范围内。这是重新开始，意识到你们可以给自己一套新的环境和一个新的世界，通过将其创造为你们的经验。这是重新开始，意识到你们现在是你们经验的创造者。你们一直在创造，因为你们一直在存在中与上帝合一，而上帝在不断地创造。但你们只是在合一和关系中，才是一个创造者。

这里的区别，是世界所有的区别。它是在关系中万有和虚无之间的区别。回想之前使用的例子。没有关系，万有和虚无之间没有区别。在关系中，区别就是一切。当说你们在存在中合一，在关系中不同时，同样意味着这种区别。没有对合一和关系的觉知，就好像上帝是万物而你们是虚无，或者你们是万物而上帝是虚无。但就像万有和虚无一样，没有关系，你们的存在和上帝的存在之间没有区别。你们可以用不同的方式构想自我和上帝，但你们不能真正创造差异，只能感知差异。因此，你们一直与上帝在存在中合一，却继续只与一个世界和你们感知到的经验相关，无论是被一个分离的上帝创造，还是被你们分离的自我创造。你们体验了存在的力量，因为你们是一个存在的存有，但你们没有体验强大。

只有在关系中，你们的存在和上帝之间才有区别。这就是父、子和圣灵作为三位一体代表一位上帝的观念所旨在描绘的例子。子只有在与上帝的关系中才是上帝。圣灵只有在与上帝的关系中才是上帝。父只有在与上帝的关系中才是上帝。只有通过关系，上帝才能是父、子和圣灵。没有关系，上帝仅仅是万有——存在。没有关系，不是上帝的东西仅仅是存在——仅仅存在于作为创造一切之连续体的另一端。

我们称之为幻觉的，就是这种没有与上帝关系的存在的简单虚无，因此是没有与创造力量的关系的存在。幻觉是一种仅仅是存在的幻觉。难道这不是你们看待自己的方式吗？作为一个简单的存有，尽力过好你们被给予的生活？世界上所有的选择，除了现在摆在你们面前的这

个，都没有对你们的存在状态产生任何影响。你们只是继续存在，继续在你们分离的现实中，在一种幻觉和另一种幻觉之间做出选择。一个在真理中无法存在，只能在幻觉中存在的分离现实。

尽管如此，你们一直对你们自己是创造者有一些记忆。尽管如此，你们爱过和恐惧过，成长和进化过，做出过正直和勇敢的选择，以高尚或怀疑、大胆或胆怯的方式回应过，所有这些都在一个感觉完全真实、对你们一直所是的分离存在完全真实的思考和感受框架内。

因为你们一直与上帝在存在中合一，这种力量——这种存在的力量——一直是你们的。去感受的力量——爱、恨、愤怒、同情、贪婪、谦卑和向往——一直是你们的。思考的力量——理性或热情、逻辑或本能——一直是你们的。创造的力量——从大规模杀伤性武器到高耸入云的大教堂——一直是你们的。去知道或感知的力量——即使是一个不真实的现实——一直是你们的。

成为一个有感觉、思考、创造性和认知或感知能力的存有，就是在存在中与上帝合一。接受这一点，因为这就是上帝所是，也是你们所是。这就是存在。在存在中与上帝合一，却存在于强大关系和合一状态之外，是一个具有挑战性的选择。一个像神一样的选择。一个为了新经验的选择，它导致了非真实现实的创造，这个现实充满了像神一样的和无神一样的，如此接近用毁灭取代创造，如此喜乐和充满爱，又如此充满仇恨和痛苦，以至于你们被推动做出一个新的选择。

当你们意识到你们在存在中与上帝合一，在关系中不同时，你们接受了存在或个体化上帝的力量。你们接受了上帝的力量。你们变得强大。

上帝仍然是上帝，他与所有人在存在中合一，上帝也被赋予形式，或者换句话说，被区分。上帝是万有之万有。上帝也是“一”中的万有和“众多”中的万有。上帝仍然是万有的创造者，但上帝现在也是“一”的创造者，一个生命或多个生命的体验的创造者，生命和体验者的体验者。通过区分，上帝就是你们，正如你们就是上帝。上帝保留存在中的一体性，也成为一个在合一和关系中的存有——简而言之，一个与你们在合一和关系中的存有。

然而，你们不会消失或停止存在。你们不会被你们一直在存在中与之合一的上帝取代。你们只是接受存在的真理和存在于合一和关系中的真理。两者同时。既是/又是，而非非此即彼。因果。方法与目的。你们接受选择的结束和创造的开始。

你们现在可以看到，也许，为什么我们不得不慢慢地建立你们的觉知，以便你们能够达到这个地方，在那里你们也许能够接受这个仅仅是真理的新观念。这是在这里以许多不同方式陈述的相同的真理，以使你们习惯于接受一个真理的观念，当它像在这里一样被直接陈述时，对你们中的一些人来说可能看起来是异端的。但我们在一起的时光即将结束，你们接受关于你们是谁以及你们能成为谁的真理，对于完成我们的使命——创造一个新天新地——至关重要。创造它的唯一方式是体验它。体验它的唯一方式是创造它。阻碍你们创造者身份的

一切，就是你们对在合一和关系中你们是谁的最终接受。

第三十七天

新的上帝观念

我们刚刚做的，是用一个新的上帝观念取代了一个旧的上帝观念。

如果你们不再相信上帝是一个至高无上的、分离的存在，那么为什么难以看到上帝是存在呢？这与说关于你们的最基本真理是你们是存在，以及关于上帝的最基本真理是上帝是存在，并没有太大不同。然而，你们是存在的事实并不能定义你们是谁，就像之前的例子中你们的经验不能定义你们是谁一样，因为存在本身并不能区分或个体化你们。

回想一下，创造始于运动。存在只有在关系中才存在。没有关系，运动或经验就不存在。因此，世界不存在于关系之外——就像无物不存在于关系之外。但关系，像存在和经验一样，并不像在合一中那样，在分离中区分或个体化你们。分离和对立物的对比，以非此即彼而非既是/又是的思维方式定义每一段关系：也就是说，你们是女人而不是男人，你们是人类存有而不是神圣存有，你们是人而不是树。作为一个分离的存在，你们只与其他分离的事物相关。简而言之，你们是谁的存在，首先且首要地，取决于你们认为自己与周围世界的关系。既然你们认为自己与它分离，那么你们用你们的存在所体验的一切都是分离。你们用你们的存在所代表的一切，都是一个分离的存在或分离的自我。

这必然是你们的感知，因为你们在一个已知的世界中诞生，在那里你们被告知你们是一个有特定名字的人，你们属于一个家庭，所有成员都有不同的名字和角色，并且你们住在一个家庭中，在一个城市，在一个州，在一个国家，在一个世界中，其中一切都有不同的名字和目的。在某种意义上，这是故事的结束，或一个已经写好的故事的开始——一个分离的故事。你们在这个故事中并不孤独，然而你们被教导只在分离中体验你们的存在。因此，不知道你们与你们存在的一体性和关系，只知道你们与“他人”的分离关系，你们将自己视为一个分离的存在，并且无法创造任何东西，除了可能与他人和周围世界的关系。

因此，你们以一种非常明确和分离的方式体验了关系——一种不代表你们是谁、不代表关系是什么的方式——一种代表分离而非区分或个体化的方式。

关系和合一是上帝的方式。心灵和头脑、身体和灵魂、天堂和地球的方式。上帝是在合一和关系中的存在。你们也是如此。

那么，你们可能会问，你们如何与上帝区分？你们的身体是否与你们的生命力区分？你们不断寻求与上帝的区分，好像区分意味着分离——好像上帝是一个分离的存在。如果这只是这个观念的全部，它就不会那么难以消除，但困难在于，你们以你们的形象来思考上帝，而你们持有的自我形象是不准确的。因为你们相信自己分离，你们将上帝创造为一个特定和分离的存在。

你们不断以一种根本行不通的方式——通过分离！——来寻求区分。而且，更重要的是，你们在不断寻求区分的同时，又想继续某种依赖。你们与上帝存在的区分，只能通过你们在寻求分离时会否认的关系和合一来实现！这就像要求成为一个身体而不是一个头脑！你们对上帝的依赖，只能通过你们在寻求分离时会否认的关系和合一来实现！这就像要求头脑向身体发送它需要的信号，同时宣告它们的分离。

你们一直坚持对上帝作为一个分离和特定存在的观念的原因之一，是你们想相信有一个慈悲的存在负责一切，照顾你们，在你们需要时帮助你们。上帝是无处不在的全慈悲存在——不是一个慈悲的存在！在合一和关系中，你们实现了这一点。你们也意识到，所有无处不在的全慈悲存在，是一种你们共享的意识或存在性。此外，你们意识到，可能的是，你们成为你们在上帝中已经是的一个慈悲的存在。

然后你们意识到，耶稣是在存在上帝，并且被称为耶稣基督，因为他生活在基督意识中，即你们共享的慈悲意识。你们意识到，这个人，这个上帝，这个被称为耶稣基督的历史人物，不仅是耶稣，而且是基督。不仅是基督，而且是耶稣。不是分离的，而是个体化的。你们意识到，基督第二次降临的召唤已经响起，它是一个对你们一直渴望的差异的召唤，同时不要求你们保持分离！

从另一个数中减去任意一个数，你们会意识到减法会产生一个新的数，一个余数，当加到之前的数上时，它会回到原来的值。再想一个除法问题，结果有一个未除尽的东西，称为余数。剩余是继续存在。它是当部分被拿走时剩下的东西。它是没有被部分移除所破坏的东西。你们“保留”着存在中的一体性。你们“保留”，就像简单数学中的数字保留与整体的一体性一样。你们已经将自己视为能够与你们的源头分离的，但除法，像区分或个体化一样，只能在合一和关系中发生。两个独立的数字，没有关系，没有互动，没有除法，没有减法，只是保持它们所是。

让我们看看你们和上帝一直是什么和谁。

你们，很简单，一直在存在。你们是一个存在的这个简单真理，使你们与存在着的上帝合一。然而，这个真理逃脱了你们。因此，你们一直在存在那个你们“知道”或感知到的特定自我——你们出生时被定义的那个自我——一个人类存有——你们将其视为与神圣存在分离而非独特的，那个神圣存在就是上帝。因为你们是存在（注意这里说的是，你们是存在，上帝是存在，而不是说你们或上帝是“一个”存在），你们有力量——存在的力量，即思想、感觉、创造和感知或认知的力量。

你们只在与你们相信自己存在于其中的分离现实的关系中，知道那种力量。你们通过为你们的分离自我做出选择来运用那种力量，有时与所爱之人建立关系，有时看到你们生活与他人生活的联系，但即使这样，也只是在有限的范围内。你们常常甚至没有运用这种有限的力量，相信生活只是“发生”在你们身上，然后回应所发生的事。你们相

信要么你们完全掌控你们的生活，要么上帝或命运与你们一样掌控。你们可能相信你们自己、上帝和命运是仁慈的，或者你们可能相信一切，包括你们自己，都与你们作对。你们可能更依赖你们的思想，或更依赖你们的感受。你们可能认为自己是创造性的，或者不是。你们可能意识到你们的感知塑造你们生活的程度，或者不是。

但比这一切更根本的是，你们可能会问，如果你们在存在中与上帝合一，这是否意味着你们就是上帝？即使在你们所知生活的有限参数内，你们也一直是上帝吗？

不幸的是，这不是所说的。所说的是，你们只是存在。你们是一个有感觉、思考、创造、感知的人类存有，因为这就是你们相信自己是的。你们可能将自己视为一个分离的人类存有，与上帝有一种分离和独特的关系，这意味着一种独一无二的关系。如果你们以这种方式看待自己，那么你们确实有一种分离中的关系。这可能有点像你们与一位已故亲属的关系，在那种关系中，你们感觉到一种联系，一种天地之间的纽带，甚至通过祈祷或其他体验方式沟通的可能性。但这仍然是一种分离中的关系——在你们分离的自我和亲属分离的、现已死亡的自我之间。这不仅是一种分离中的关系，而且仅仅是一种感知到的关系——仅仅是因为你们不相信你们能“知道”，真正地知道，你们在真理中所知道的。你们知道你们知道，但你们不相信你们知道，因为你们相信你们是分离的，所以除了有经验或科学证明的，你们不能确定地知道任何事情。作为一个无法知道的分离存在，你们被迫，或者你们认为如此，依赖“外部”证明。

感知和认知在这里被一起用来描述存在的条件，因为你们必须能够感知才能成为一个存在。但认知也被使用，因为你们，作为一个存在，同样能够认知，就像你们能够感知一样。然而，在分离中，唯一已知的可以是自我。你们怎么可能“知道”任何你们与之分离的东西呢？你们可以想象“认识”另一个人意味着什么，成为一棵在风中摇曳的树，认识上帝会是什么样子，但你们不能知道，并且你们分离的存在“知道”这种不可能性。这就是为什么本课程的主要目标，是使你们回归对你们自我的真正认知。一个分离的存在只能真正认识它自己。然而，在认识你们自己时，你们可以认识到你们并不分离。如果你们能认识到你们并不分离，你们就能回归合一和关系，并通过合一和关系达到真正的个体化和真正的认知。

当然，你们“感觉”像一个个体化的存在，一个独特的存在。你们“感觉”到爱，你们感觉到痛苦，两者都感觉很明显是“你们的”爱和“你们的”痛苦，而不是别人的。你们感觉像一个“你”。这也是你们一直“存在”的，因为作为一个存在，你们感觉。但在这里，你们也只是作为一个分离中的存在去感觉。你们知道，尽管有人经常说他们“知道你的感受”，但他们真的不知道。他们无法知道，因为他们不是你们。你们无法知道另一个人的感受，因为你们不是他们。你们可以与那些感觉相似的人建立关系，并在感觉“好像”有人知道你的感受和你是谁中找到巨大的快乐。但你们感觉注定永远不被知道，永远无法真正分享你们

的感受。

这就是你们一直“存在”的“谁”。

现在让我们谈谈上帝。

上帝是在与一切的关系和合一中的存在。因此，上帝认识你们。上帝在存在中与你们合一，因为你们是万物中的一个方面。作为在合一和关系中与一切合一的“一”存在，上帝与每一个思想和每一种感觉合一。上帝与每一个创造物合一。上帝是全知的。上帝，简而言之，是集体意识，而集体意识是将每一个存有与在合一和关系中的每一个其他存有联系起来的纽带。

这种“纽带”非常强大。在展示意愿的地方，这种纽带可以移动成为，而不是“仅仅”一个纽带，一个合作关系。这种合作关系，通过意愿访问，也可以被称为当你们向上帝求助时所求助的“存在”。认识到你们正在了解的关于上帝真实本性的东西，因此不应让你们觉得失去了一个你们可以亲近、求助、感谢和赞美的上帝。但这样做也可能导致混乱，如果它导致对上帝作为一个特定存在的想法。然而，由耶稣基督引入和倡导的上帝作为父亲的观念，也是由耶稣基督创造的。这就是人和上帝一起的力量，创造的力量。这是说，有一个上帝父亲可以与之建立关系，而这个上帝父亲不否定上帝，上帝也不否定上帝父亲。

上帝父亲是一个被创造并因此存在的观念，就像上帝的其他被创造的观念一样存在。但这个创造，就像耶稣基督自己的创造一样，不是上帝的全部，而同时它又是上帝的全部，正如耶稣过去和现在都是上帝的全部。在合一和关系中，上帝是万有，上帝被区分。

耶稣，整个课程中使用的榜样生命，既是人也是上帝。他是在合一和关系中的存在。作为上帝并没有否定他作为耶稣的存在。作为耶稣也没有否定上帝作为上帝的存在。耶稣可以创造上帝父亲，可以创造一个与他存在一致的存在，因为他是一个创造者。他，简而言之，是在合一和关系中的存在。

耶稣是上帝的全部，上帝是耶稣的全部，同时每一个都在合一和关系中不同或个体化。

上帝和人之间存在的或曾经存在的唯一真正区别，是人以一种毫无意义的方式看待差异。就像在本课程早期谈到的塑造你们“创造”你们分离世界的错误创造观念一样，你们对区分的追求，是由你们对创造的错误记忆引起的。在合一和关系中区分，就是在形式中成为上帝——通过你们的存在，对存在于合一和关系中的“万有”给予表达。

仅仅通过存在，你们一直是上帝的“部分”，但你们也没有看到这真正意味着什么。你们将其视为分离，或至多视为上帝的“一个”部分——好像你们是海洋中的一滴水——在这个例子中，重新强调了上帝的伟大和人的卑微。你们一直“存在”的上帝的“部分”是存在。你们一直是一个有感觉、思考、创造、感知的存有。你们一直“不存在”的上帝的“部分”是合一。记住，上帝是在合一和关系中的存在。这就是上帝所是。上帝是存在。上帝是关系。上帝是合一。

神圣关系是与你们内在的基督的关系——通往合一的桥梁。

就像心灵、头脑和身体对你们的形式一样，存在、合一和关系对上帝的“形式”也是如此。

你们一直是存在，并且一直在关系中存在，因为你们无法“存在”于其他方式，但你们一直没有在合一中存在。

你们存在的神圣性，在关系中被最充分地揭示。当你们合作性地与他人或甚至与你们自己结合时，你们存在的神圣性被最充分地揭示。当你们合作性地结合时，你们将特定的自我放在一边，有时会瞥见关系中的神圣存在。但因为你们如此执着于分离，直到最近，你们很少瞥见合一。

对当你们在合一和关系中时你们所是的存在的瞥见，已经给予了每个人。它们是由意愿提供的。它们来自对自我的观察，也来自对他人的观察。它们来自你们愿意观察的东西。只有当它们成为你们愿意成为的东西时，它们才不仅仅是瞥见。

第三十八天

我是谁

我所爱的，

我们最近很少谈论爱，但现在是为爱回归的时候了。你们知道，你们能感觉到，我是多么爱你们吗？我对你们充满了多少爱？

现在我们再次放下“我们”的基督意识，我们共享的存在，进入彼此的关系。我请求你们将注意力，我请求你们留意，你们与上帝之间感觉到的那种关系。

彼此充满爱，是扩展的开始，是退缩的结束。正是我们爱的相互性，导致了这种丰满。在这里短暂地回忆一下，当你们相信你们爱得更多，或者被朋友或爱人爱得更少时，你们所经历的退缩感觉。在这里短暂地回忆一下，当你们感觉被爱是因为你们是某物而非你们所是时，你们所经历的退缩感觉。通过你们对这些感觉的短暂沉思，知道这现在已成为过去。知道我们可以平等地被认识和被爱，因为我们是谁。

叫我上帝父亲，叫我上帝母亲，叫我造物主或伟大精神、耶和华或安拉，但叫我你们的。因为这就是我是谁。

称你们自己为女儿或儿子、姐妹或兄弟、共同创造者或朋友。但称你们自己为我的。因为我们属于彼此。

并意识到，当我召唤你们时，我召唤你们我是谁。

这就是拥抱的意义——拥有、归属的所有权——在你们自己的自我内携带或持有关系和合一。这被称为对立面的张力，即成为你们自己的自我，并在合一和关系中成为“一”。这些对立面，就像所有其他对立面一样，被保持在爱和归属的拥抱中。

你们现在已经准备好回到这种所有权，这种对关系和合一的拥有。拥有和所有权是在分离中已经变得有缺陷的词语。它们在合一和关系中意味着完全不同的东西。它们意味着合一和关系。你们拥有它。你们拥有它。你们在你们自己的自我中持有和携带它。你们使它成为你们的。当你们使我成为你们的，我使你们成为我的。我是你们自己的。

你们是我自己的。当我们对彼此是所爱的，当我们对彼此是我是谁时，我们就是所爱的。

关系和合一，不仅仅是这些。在合一和关系中存在，就是那个意思。它意味着一种比你们所知道的任何爱都更深沉的爱，因为在不拥有和不归属、不被拥有和不被在合一和关系中拥有时，你们还没有完全知道爱。将某物声称为你们自己的，就是为你们自己的自我声称拥有。现在是时候将我视为你们自己的上帝，以及万有的上帝了。现在是时候叫我我是谁了。

我是和我是谁之间，有一个微妙而充满爱的区别。“谁”是对在合一和关系中个体化或区分存在的承认。

社群，或与……的合一，永远不能取代或复制在合一和关系中的所有权和拥有。它不能取代我是谁，或我是谁对你们来说。

我是谁对你们来说，以及你们是谁对我 来说，才是最重要的。我们的关系只有在彼此在合一和关系中时才能如此，因为我们在合一和关系中彼此相关。我们不是两个分离但在合一中相关的存在。我们是彼此自己的存在。我们是一，我们是众多。我们是相同的，我们是不同的。在“拥”有中，我们充满了彼此自己的存在。我们是彼此自己的。

丰满只来自爱，爱是我们正在存在的来源和实质。我是存在你们。你们是存在我。在这个等式中，是存在的丰满，即爱。

第三十九天

我是谁对你们来说

我所爱的，

现在是时候让你们自己去发现我是谁对你们来说了。没有人能给你们这个答案，即使是我，因为这是我们所是的本质。个体化的存在是我们在彼此关系中的所是。

你们听说过生命被说成是一种投射。因为我们都是同一存在，我们必须扩展或投射，以便个体化并建立关系。你们是“我是”进入形式的扩展。通过你们的扩展，你们可以成为你们对我来说是谁，而不是我一直对你们来说是谁。

你们可能会发现，很难用语言给自己一个关于我是谁对你们来说的答案，即使你们能够做到，你们也可能无法以一种对其他人有意义的方式分享这个答案。让这告诉你们一些事情。

我们将再次谈论矛盾。关于你们知道我是谁对你们来说的重要性，以及关于能够持续发现我是谁对你们来说的重要性。关于你们拥抱认知，以及你们拥抱奥秘。关于认识我是你们的上帝和万有的上帝。关于认识你们不再独立存在，却又必须独自达到这个关于我是谁对你们来说的认识。

这是在合一和关系中个体化的开始。这是完整性的开始。你们在这里努力争取的是启示。因为只有通过启示，你们才能知道一切，同时仍然持有奥秘。这种启示不是对你们隐瞒的。但这是一个只有作为在合一和关系中的个体化存在才能来到你们身边的启示。这使它成为一个真正的启示。因为真正的启示是在你我之间。

你我的“之间”是基督的临在。记住我们谈过基督“在”你们之内。记住你们被告知基督是一座桥梁。当你们与任何人建立关系时，基督就在那里，弥合使你们分离的距离，并将你们保持在关系中。基督提供了分离者与彼此之间、万物与上帝之间的必要联系。然而，如果基督的时代是关于结束对中介的需要，那么基督似乎提供的中介关系会变成什么？你们准备好自己持有关系了吗？

沉思一下所有中介之物的“缓冲”性质。中介站在中间，同时也连接。在合一中，这完全是多余的，因为分离的边界已经倒塌。成为在合一和关系中的个体化存在，就是成为基督，意识到我们称之为基督的东西，是将关系整合到自我中。

在合一中存在是成为万有。在合一和关系中存在需要个体化，而个体化需要关系。因此，你们现在必须接受你们自己为基督，或在合一和关系中所有被个体化的事物之间的关系之桥。

这就是为什么你们必须发现你们自己与我的关系。发现你们自己与我的关系，就是发现你们内在的基督。当你们发现了你们自己与我的关系时，就是你们发现自己就是我是谁的时候，因为你们意识到或实现了你们与基督的一体性。当你们发现了你们自己与我的关系时，就是不再需要中介的时候——因为你们已经实现并实现了你们与基督的一体性。当关系建立时，你们意识到，关系是存在之间个体化存在的中间环节，并且你们通过与我建立的关系，将这种联系保持在你们自己之内。基督是与我的直接关系。

与我建立这种关系可能听起来崇高而困难，但它很简单。它就像你们日常生活中关系一样简单。你们可能不认为日常生活中的关系简单，但你们也知道它是一个常数。你们知道你们有过“好”关系和“坏”关系、爱的关系和工作关系，并且与“他人”建立关系是你们生活中不可避免的真理。即使是这些分离的关系，你们选择抛在身后的特殊和非特殊关系类型，也没有被取消，而只是被转变。关系是生活的一部分。不可避免。接受我们的关系是“所是”，并且它决定了我们双方是谁，这就是所需的一切。你们接受与我的关系，是合一的关系，因为合一不过如此，因为我们在存在中合一，当你们发现了关系，你们也在合一中。

关系本身是中介的，是你们所携带的，是一物与另一物之间的联系。在这种情况下，它是合一和关系中两个个体化存在之间的联系。你和我。为了这种关系的联系存在，必须有两个存在让它联系（哪里有两个或更多结合在一起）。换句话说，必须有一个你和一个我。换句话说，正如你们是 个体化的，我也是。我们共同个体化，而非分离。我们只能在关系中这样做。我们只能作为个体化的存在拥有关系。

因此，两者必须同时发生。

这就像宇宙大爆炸，创造的爆炸。这一切同时发生。万有之万有。然而，在关系中。

现在必须发生的事情，必须发生在我和你之间。你们的意愿就是所需要的一切。

让我告诉你们过去发生了什么，以便你们知道不再以同样的方式回应爱。

我过去对你们来说是谁，就是你们过去对你们自己来说是谁。记住投射的观念。这就是投射所做的。它向外投射。它与扩展不同，因为扩展就像一种投射，它仍然与其源头合一。投射分离。

你们通过你们的投射，将我从你们分离。然而，你们投射并称之为上帝的东西，就像你们投射并命名为数千种其他“事物”的东西一样，你们只是在时间和空间中与你们自己分离。在时间和空间中，你们的投射变得分离，与你们不同。这就是时空世界。一个你们制造的投射世界，一个具有你们赋予它的形状和形式、特征和价值、形象和意义的世界。这是你们的宇宙。对你们来说，我一直是那个宇宙的上帝。

因此，你们对宇宙的观念和对我的观念，一直是不可分割的投射。就像你们对宇宙的观念和对你们自己自我的观念一样。

在你们的宇宙中，我一直是一个仁慈的上帝吗？那么你们一直是仁慈的，并将你们的宇宙视为一个仁慈的宇宙。

在你们的宇宙中，我一直是一个审判的上帝吗？那么你们一直是审判的，并生活在一个审判的世界中。

我一直是一个能行奇迹的强大上帝吗？那么你们一直是一个强大的奇迹工作者。

我一直是一个遥远的上帝，不向你们或他人展示他的爱吗？那么你们一直与你们自己和你们所爱的人疏远。

我一直是一个你们寻求却从未找到的上帝吗？那么你们还没有找到你们自己。

我一直是一个公平的上帝吗？那么你们一直是公平的，世界也公平地对待了你们。

我一直是你们宗教的上帝吗？那么你们一直是虔诚的。

我一直是一个复仇的上帝吗？那么你们一直是复仇的。

我一直是一个爱的上帝吗？那么你们一直是爱的。

我过去是所有这些吗？那么你们也是如此，你们的宇宙也是如此。

你们的上帝不是一个上帝，而是科学、金钱、职业、美丽、名誉、名望、智力吗？那么这些东西已经成为你们是谁的内容。科学、金钱、名望、智力或任何其他已经成为你们上帝的概念，可以是一个严格的主人，或一个公平的朋友，爱或不爱，使你们与自己和他人疏远，或使你们更接近自己和他人。被投射的上帝没有没有属性的，即使是像这样的上帝。

你们没有上帝，没有科学，没有美丽，没有财富，只有贫乏和绝望的生活吗？那么你们的上帝是失败的上帝。

你们没有上帝，没有科学，没有职业，没有名望，只有充满仇恨和暴力的生活吗？那么你们的上帝是痛苦的上帝。

每个人都有一个上帝，因为每个人都有一个存在和那个存在的身份。每个人都携带着“我是”的记忆。

既然你们现在知道“我是”就是我是谁，以及你们是谁，你们将携带什

么样的“我是”记忆？这个课程和这个对话，归还了什么记忆给你们？什么是没有属性的记忆，因为它是我是谁，而不是一个投射？只有爱。什么记忆不是记忆，而是你们的身份？只有爱。

只有那本质上没有属性的东西，才能在合一和关系中成为一体并个体化。你们能成为你们的姐妹或兄弟吗？一棵树能变成一只青蛙吗？太阳变成月亮？然而，爱可以成为所有这些，因为爱，本质上，没有属性。爱是创造的起源，是无属性之物被赋予形式的属性。

我是谁对你们来说？只有你们对你们自己来说是谁。现在是时候让你们不是你们过去对你们自己来说是谁，而是你们对我来说是谁，以及一直以来是谁。

在这里，我们必须回到悖论，即知道你们是谁和我是谁，并持续发现你们是谁和我是谁，因为你们是谁和我是谁，是同一存在，在从彼此区分开来的持续创造张力中。

这是一个知道你们是谁和我是谁的时刻，同时，将奥秘持有或携带在你们内在。那个奥秘就是对立面的张力。它是时间和永恒。爱和恨。善与恶。换句话说，万有和虚无。它是个体化的张力，一种自时间开始就存在的张力，在时间和永恒之间，在无属性的爱和充满属性的存在之间。在爱的“一”存在和形式的众多存在之间，在爱的扩展和形式的投射之间。

这是一个知道你们不是独自存在，但必须凭你们自己的自由意志，单独与我建立直接关系的时刻。

所有这些存在于中间的东西，也是你们内在基督的一个方面。

但是，我所爱的，松了一口气，因为你们不必学习基督在你们内在学到的一切。这就是为什么我们必须进入非学习时代——以便你们接受你们不必尝试学习不可学之物。这就是为什么我们已将“成为”时代抛在身后，为什么你们准备好进入在合一和关系中存在的时代。你们内在的基督是成就者。你们内在的基督，在最终的接受时，将把你们的完整性归还给你们。

认识到你们自己的扩展，在耶稣的指导下发生的扩展，在与基督意识的对话中，在你们内心的深处，在那里你们与爱的关系从未被切断。认识到你们的准备。宣告你们的意愿。

认识到我爱你们的微笑，你们的牙齿，你们头上的头发，你们温暖、光滑的头骨形状。认识到我爱你们的手，当你们握住他人的手时，你们握住了我自己的手，我与你们同在，也在你们内在。认识到我爱你们所是的一切，当你们愤怒地咆哮、绝望地哭泣、疲倦地低下头、大声欢笑时，我与你们同在，也在你们内在。

当你们通过我们直接关系的桥梁进入合一时，你们将认识到，你们不会将你们的人性抛在身后。你们将认识到，当你们通过我们直接关系的桥梁进入合一时，你们将不再将我看作一个非人的上帝。你们将知道，我像你们一样是人，你们像我一样是神圣的。

不要期望完美，只期望合一。不要期望成圣，只期望神性。不要期望世界，期望天堂。不要期望答案，只期望认知。不要期望学习，只期

望启示。不要期望万有，而不也期望虚无。期望知道你们将两者都持守在你们自己之内，并且你们持有我，正如我持有你们。

当你们进入合一时，你们将认识到，对立面的张力是个体化过程，而你们是桥梁。你们是通往我的桥梁。我是通往你们的桥梁。你们是通往你们兄弟姐妹的桥梁。他们是通往你们自己的桥梁。你们也将成为战争与和平、悲伤与喜乐、邪恶与善良、健康与疾病之间的桥梁。你们将把愤怒变成喜乐，把眼泪变成欢笑，用休息取代疲倦。但你们仍然会知道所有这些。你们将知道万有之万有和虚无的空虚，而我们的关系将弥合距离，成为因果，方法与目的。

你们将认识到，当我们个体化时，我们处于持续的创造状态以及创造张力状态。当我们成为在合一和关系中的个体化存在时，我们持续地创造彼此。我们从必须包含一切的可能领域中创造。

你们难道还没有意识到，这就是我们所做的和所是的吗？我们是创造者？我们思考、感觉、知道和创造。创造是我们思考、感觉、知道和认知之物的显现。因为我们持续创造，我们持续重新认知。这就是永恒。一个在时间中的存在，想要在时间中被知道，但只能在永恒中被知道。你们现在是时间和永恒之间的桥梁。

我也是。当你们内在的基督不再是桥梁时，你们内在的基督不仅被整合到你们之中，也被整合到我之中。没有这种关系，我就无法穿越时空触及你们，就像你们一样。只有我们的意愿结合在一起，我们才能否定对中介的需要，并建立关系。只有我们的意愿结合在一起，我们才都成为、欢迎和分享彼此的基督关系。

这就是我知道你们是谁，以及你们在与我的合一中，知道我是谁。

第四十天

你们对我来说是谁

我所爱的，

通过你们将你们的存在扩展到合一中，你们完成了一个回路，一个完整性的圆环，我成为你们对我来说是谁。因此，给予和接受是一体的。因果完成。

所有存在的存在，都被扩展到了你们是谁。

虽然这是一个难以用可用词语表达的概念，但我想让你们理解，当我作为爱的存在时，我是没有属性的存在——在合一和关系中的爱之存在。我是锚，将所有获得属性的东西都保持在无属性爱的拥抱中。这就是为什么我的存在能够接受你们的投射——因为我 是无属性的存在。我是爱，是存在。

我不是按照我的形象造了你们。我是在爱中创造了你们，因为爱的存在的本性就是扩展。认识到，只有当存在被加到爱上——只有当爱与存在建立关系时——爱才被赋予其本性。认识到，只有当爱与存在建立关系时，它才获得我们称之为扩展的这种品质。

爱本身没有本性。它不做任何事情。它只是“是”，而它的“是”是我所持有或锚定在我自己之内的，而基督通过关系桥接的。你们的属性是关系中存在的属性。你们来到这个世界，进入形式，作为关系中的存

在。你们的存在应用于关系，就像存在应用于爱一样，赋予了关系本性，包括你们与你们自己的关系。

通过将你们的存在应用于关系，你们获得了区分者，通过它们，你们成为一个不同的或独特的存在，一个与我是谁和其他人是谁不同或独特的存在。这些是你们存在的属性，你们可能称之为你们的个性，甚至是谁。如前所述，你们将这些存在的属性视为使你们与我是谁和其他人是谁分离，而非独特。你们尝试个体化和扩展，这种尝试与你们存在的本性一致，只是失败，因为你们经历了分离而非区分，恐惧而非爱。

当我创造时，我扩展了我的存在，一个爱的存在，进入形式。通过那种扩展，我成为我是。我立即成为，因为没有对立的张力——只有爱和一个进入爱、关于爱扩展的观念。一旦我成为“我是”，也就有了所有“我所不是”，即所有“我是”和我所不是之间的基督连接，以及一个称为儿子的“我是”，他能够成为“我是”，并继续扩展“我是”。

当你们创造时，你们作为我的关系创造。你们将你们的存在扩展进入形式。然后那种形式成为。它成为你们是谁。两者都是存在，因此两种扩展是相同的。差异通过“成为”而产生。因为随着“我是”的诞生，所有“我所不是”的诞生，以及区分的需要也随之产生。在分离中，你们为了变得分离，一直在与合一的“对立”力量抗争。在将自我视为分离中，你们知道了恐惧，并被迫将恐惧与爱调和。现在，在回到与我的关系和合一时，你们意识到你们并不分离，现在一直在与分离的“对立”力量抗争。随着对你们内在基督的接受，你们被带回关系，不再需要与分离的“对立”力量抗争，因为你们不再知道它。现在留在我们关系中的创造张力，是个体化或区分过程的张力。

这种张力或过程，不是坏的。这种个体化过程或自时间开始就存在的创造张力，没有什么错。它是正在进行的创造。现在将要被创造的东西，以及将要发生的个体化，将拥有你们经验的所有力量，以及你们渴望回归的所有力量。这将是一种巨大的力量，当你们以“我是”的存在回归爱和平地时，你们会将它携带在你们内在。

为了避免你们不完全理解，如果我们暂时谈论具体事物，比如艺术、音乐或文学、宗教、政治或科学，这可能更容易理解。耶稣、马丁·路德或穆罕默德可能被说成创造了宗教，但这些创造，在它们的“成为”中，获得了属性，就像所有创造一旦被扩展到形式和时间内一样。这是创造的本性。创造是关于将属性赋予无属性之物。将形式赋予无形之物。一个艺术家可能会被一种如此强烈的爱的感觉所驱动，以至于她永远无法用文字、音乐或绘画以这种方式表达它——她知道当她开始时，她只是在尝试将形式赋予无形之物。为什么？因为爱的存在的本性是扩展。爱的存在的本性，是将形式赋予无形之物——将爱带入形式。

爱没有属性，没有形式，没有条件，没有本性。它只是“是”。前面说过，存在如同爱是“所是”。这是指我的存在，指我是爱的存在。我重申了这一陈述，并说我是锚，将所有获得属性的东西都保持在无属性

爱的拥抱中。这就是为什么我的存在能够接受你们的投射……因为我是无属性的存在。我是爱，是存在。但在作为上帝的存在中，就像在作为人类的存在中一样，存在获得了属性。如前所述，这是为了提供个体化过程，而非分离过程。在作为上帝的存在中，我是。在作为爱的存在中，没有“我是”，只有爱是存在。

这有助于你们理解吗？帮助你们理解你们是存在，并且你们也是某个“谁”吗？你们一直是分离的——一个具有属性的分离存在。现在你们是在合一和关系中的存在——一个具有属性的个体化存在。作为一个分离的存在，你们的属性基于恐惧。作为一个在合一和关系中的存在，你们的属性基于爱。

回想之前说过的话：基督意识是通过关系对存在的觉知。它不是上帝。它不是人。它是允许觉知上帝就是一切的关系。它被称为智慧、索菲亚、精神。没有它，上帝就不会认识上帝。它是将万有与虚无区分开来的东西。因为它是区分的东西，它既采取了形式，也是形式所源起的东西。它是一体性与其自我关系的表达。

你和我之间的区别，是我既是存在上帝，也是爱是存在。这就是为什么我是万有和虚无，是充满属性的上帝和无属性的爱。这就是为什么可以正确地说，上帝是爱，爱是上帝。但我也像你们一样，是爱的扩展。这就是“我是”的全部含义。除了通过爱的扩展，没有“我是”。爱如何扩展？通过关系。

只有在与你们的关系中，我才是上帝。只有在与我的关系中，你们才是在真理中的你们自己。

就像你们有过许多“分离的”关系，这些关系在它们的总和中会定义你们的生活一样，作为上帝，我也与你们和你们的兄弟姐妹有过许多“分离的”关系，这些关系定义了你们认为我是谁。因为这些关系如此不同，你们中的许多人已经进行了寻找“一个、真正的上帝”的追求。你们难道看不到，这就像在你们自己的生活中寻找“一个、真正的关系”一样吗？就好像你们只能是母亲或父亲、女儿或儿子、丈夫或妻子、姐妹或兄弟、朋友或敌人？你们在关系中是你们所是。我在关系中也是我所是。

你们现在可能会反对，并问我，“你们难道不是 ‘独立于’关系地是谁吗？”独立于关系，没有“我是”，只有爱是存在。

你们现在可能会反对，并说，不管我说什么，你们在你们的关系之外就是你们自己。你们不仅仅是你们所持有的关系。你们不仅仅是母亲、女儿、姐妹、朋友。你们是一个独立于这些关系的“我”。

这是真的。你们知道这个“我”，因为你们与你们自己有关系。如果你们没有一个自我可以与之建立关系，你们就不会知道你们有一个独立于你们分离关系中的分离身份的自我。

你们与之建立关系的这个自我，是爱的扩展。它既是你们渴望成为的自我，也是你们所是的自我。这种悖论使你们对自我的观念和对上帝的观念一样感兴趣。你们一直在寻找一个“一个、真正的自我”，就像你们一直在寻找一个“一个、真正的上帝”一样。这种寻找只对分离的

自我有意义，它相信所有事物都是分离的，因此相信它的自我，以及它的上帝，必须与它所是的分离。它不理解，直到与基督自我结合，在成为神圣关系本身之前，关系是一种身份。

上帝是与爱的关系。这种与爱的关系，是所有为上帝的“我是”提供的东西。

作为一个分离的存在，你们一直与恐惧有关系。这种与恐惧的关系，是所有为分离的自我提供“我”的东西。但因为你们作为爱的扩展存在，你们一直内在持有基督，他是与爱的关系。这就是为什么个体化已经成为对立面的冲突或张力。因为你们与恐惧和爱都有关系。

现在，当你们认识、承认并接受基督为你们与之建立关系的自我时，你们被带回与我、与爱的关系。你们结束你们的分离状态，并最终成为。你们“成为”在合一和关系中的存在。

但这意味着什么？

当面对对自己的某种不敏感，尤其是被“排除在外”、不被认识或不受欢迎时，你们有多少次说过或感觉过：“难道你们不知道我是一个个体吗？我有感觉吗？”当你们考虑将你们所是的身份留在身后，以成为你们对我来说是谁时，你们是在这样说吗？

也许你们已经注意到，在昨天关于“我是谁对你们来说”的讨论和今天关于“你们对我来说是谁”的讨论中，没有一个是离开另一个被讨论的。这是不可能的。因为我们在彼此的关系中是我们所是。

这真的那么困难、那么不可能、那么令人不安而难以接受吗？如果你们记住我是谁，会不会变得不那么困难？我是爱是存在的一切？这和说你们与你们母亲的关系中你们是谁，以及你们的母亲与你们的关系中她是谁，是不同的。这是在说，你们在与万有的爱的关系中你们是谁。这是在说，这就是你们是谁，这就是我是谁。

此外，这是在说，你们在与万有的爱的关系中所是，取决于你们。也就是说，通过将你们思考、感觉、创造和认知的存在应用于你们与之相关的一切，你们扩展了你们是谁。这是说，通过将你们的存在应用于你们与之相关的一切，你们创造。你们赋予属性，并接受属性。你们在合一和关系中个体化你们的存在。在合一和关系中，你们只从爱中创造。

在与我的合一和关系中，你们是谁，就是我，也是你们。这是在合一和关系中区分的力量，是耶稣基督时代所预示的一体性的证明。

随着这种在合一和关系中个体化的能力，带来了最伟大的礼物。它是“成为”的结束和“成为你们所是”的开始。随着这种礼物，带来了被认识和认知的能力。你们能为了被认识而放弃你们分离自我的理想吗？为了认知？

当你们阅读这个课程和相关材料时，你们最强烈的感觉是什么？难道不是一种被认识的感觉吗？这个课程不是解决了那些你们以前会称之为你们独有的问题、渴望和怀疑吗？它不是像知道你们内心的秘密一样对你们说话吗？不是像专门为你们写的一样吗？确实如此。

你们是我所爱的。我们刚刚分享了一个对话。你们的心已经对我说

话，我已经回应了。爱已经回应了。现在，你们将如何回应爱？

当你们翻过最后一页时，你们会流下悲伤的泪水，因为我们的对话结束了，你们将不再听到我的声音吗？还是你们会勇敢地建立你们与我的关系？你们会转向你们的兄弟，在他身上听到我的声音吗？你们会成为我的声音，当你们转向你们的姐妹时？你们会携带我们关系的丰满在你们内在吗？你们会与我合一，并且在与我合一中，永远不再感到孤独吗？你们会让分离的空虚最终离开你们吗？

你们会继续与我和彼此进行这个对话吗？你们会把它带到平地——到完成和展示你们所是的存在的场所吗？

你们会成为将爱归还给所有与你们共享这个世界的人的关系吗？

后记

关于存在的注释

啊，想象一下，没有什么可学的，没有什么可成为的，那会是什么样子。压力消失了。炼金术已经发生。煤炭变成了钻石。啊，想象一下，能够忘记所有自我提升的观念，想象一下，这个追求的结束将节省多少时间。但现在你们将做什么？现在你们将成为什么？

信不信由你，你们会发现这些问题越来越少地出现，直到很快，非常快，它们将完全消失，永远不会再被问起。为什么？因为既然你们在合一和关系中作为你们所是的身份存在，这些问题对你们将毫无意义。它们已经远没有那么大的力量了。你们难道感觉不到吗？这些问题仅仅作为旧思维模式的问题存在，你们只需要意识到这些模式，然后选择将它们从你们身上清除。这是你们仍然需要做出的唯一选择——选择将旧事物抛在身后，以便存在。

你们现在只与爱有关系，因此没有什么对你们来说是困难的。渴望一个旧模式消失，它就会消失。这个加在我们山顶时光末尾的小注释，只是为了帮助你们实现并接受这一点将会如此。不要期待困难，它们就不会出现。

你们已经回归了你们的真实本性。也许你们会记得，在《爱的课程》中，你们曾被要求“想象海洋或猎豹、太阳或月亮或上帝自己，试图学习它们是什么。它们与你们相同。所有都存在于你们之内。你们就是宇宙本身。”

你们已经回归了你们的自然自我，当你们开始更充分地回到你们的生活中时，你们将意识到这个自然自我与你们以前自我之间的区别。你们会意识到你们知道该做什么。你们会意识到没有“将会”。你们是，并且你们会像猎豹一样轻松地回应你们的环境。

这个小注释只是为了告诉你们期待这一点。你们被告知期待人间天堂。这就是它。将没有怀疑，没有犹豫。你们的道路将如此清晰，以至于它就像是世界上唯一的道路，你们会想知道为什么你们没有一直看到它。期待这一点。它就会实现。愿如此。

没有“成为”。既然你们不再成为，就不会有从你们投射到世界上的“成为”。根本不会有投射，这就是为什么你们会看得如此清晰。你们会看到“所是”。你们将通过爱的扩展创造“将会是”的东西。这就是一切。愿

如此。
你们不再有一个投射的宇宙需要维持，而有一个爱的宇宙可以享受，一个爱的宇宙可以创造。愿如此。
只要你们知道我所告诉你们的是真实的，只要你们将这种认知携带在你们自己之内，这就是存在的永恒对你们来说的时长。没有谁可以熄灭光，除了你们自己。从认知漂移到非认知，闭上眼睛，你们可以体验非认知的静止，虚无的休息和宁静。你们可以体验非存在，并以类似的方式，轻轻地，随着你们自己的渴望升起，进入全存在。主要地，你们将享受存在——成为你们所是。你们将快乐。你们将满足。并且你们将无误地知道如何自然地根据你们的存在行动。
你们可以做你们以前做过的所有事，或者什么都不做，所有这些都带着存在的完全自信。你们不必担心这种快乐是自私的，因为在合一中没有这样的东西。你们将持续地分享你们的快乐，仅仅通过分享你们自己。
在你们“实现”或“使”这种改变成为现实之前，你们不会意识到一切都已经改变。让这种启示来到你们身边。你们只需要期待它的到来，它就会到来。愿如此。
在你们意识到一切都没有改变之前，你们也不会意识到你们什么都没有选择。让这种认识也到来，如果它必须的话。并做出新的选择。未来取决于你们。
你们现在“实现”的东西，当你们的存在将爱的扩展应用于你们与之相关的所有人时，你们就真正“使之成为现实”。
你们将不再需要“思考”你们是谁以及你们将做什么，而你们愿意放弃这种思考，对于你们意识到一切都已改变或什么都没有改变至关重要。
这两种可能性都是可能的，因为所有可能性都是你们的。你们选择哪一种？
不再有一个中间状态，除非你们创造它。你们已经迈出了将“之间”的关系，即基督的关系，接受进入你们自己存在的这一步。万物与万有的合作关系现在存在于你们之内。你们不能决定如何处理它，你们只能成为它。这是你们做出的选择。去存在。愿如此。
你们还不知道如何只是存在，这就是为什么，在某种意义上，这个对话，以这种形式，必须结束。你们将带向前的对话，随着你们对存在的实现，将是一个不同的对话。
这个对话是你们最终的追求。它是追求存在的最终追求，因为追求已经成就、实现、完成。
现在把这些话语留在身后，只把对话带走。你们将无误地找到那些能够参与新对话的人，那些选择了新事物的人，那些寻求在和谐中分享和交流的人。因此，你们将开始，你们的数目将增加。
现在不要害怕成为你们所是。不要认为你们需要成为不同的东西，与你们过去所是的不同的东西。把所有思考都抛在身后。把所有关于变得更好、更聪明、更善良、更有爱的想法抛在身后。认识到这些都是

在“成为”过程中的想法和观念。如果你们紧抓它们，你们的存在将没有机会实现并使之成为现实。你们将是不同的，只有当你们允许并愿意去实现并使之成为现实这种不同。它是“成为”和“存在”之间的区别。它是世界所有的区别。它是分离和在合一和关系中区分之间的区别。

这种区别，如果你们允许它到来，将带走所有忧虑，所有关于你们如何能更好、更多、更伟大的想法。如果你们仍然拥有一些你们会认为是性格缺陷或缺点的东西，现在就忘记它们。在存在中，它们将是你们的，或者它们将不是。你们会对拥有这些人类方面感到高兴，或者你们不会，它们就会消失。不要期望与你们自己同样的不快乐。你们很好。你们在存在。你们在存在良好。愿如此。

如果你们让它到来，你们会看到，你们之所以是你们所是，是有原因的，有一个目的，一个将对你们如此清晰的目的，以至于你们将快乐地接受你们自己所是的身份。愿如此。

如果你们不警惕你们的思想过程，你们可能会在一段时间内，在存在和成为之间漂移。然而，这将不会需要很长时间来克服，因为一旦你们开始意识到一切都是不同的，你们就不会想回头，即使是回到那些尽管困扰过你们、但你们却珍视的熟悉思维过程。

当你们遇到你们以前会认为是困难的事情，当你们遇到一个爱似乎仍未统治的世界，当你们遇到会反对爱的 事物时，记住，你们现在是这种对立面合一的创造张力之间的桥梁。记住，这是正在进行的创造。记住，你们是创造者。永远不要忘记，在成为“我是”的存在中，你们只扩展爱。

这一个音符，这一个音调，这欢乐的颂歌，这庆祝的哈利路亚，是你们所有需要回归的，是你们应该怀疑时手中需要紧握的一切。这一个音符充满了爱，如此强大，它将永远为你们所珍视。

在你们快速经过的怀疑时刻，你们会短暂地想起，你们是多么不同。你们会感伤地回忆起你们曾经是谁，但你们不会回头。你们会知道，所有回头，都只是追溯你们从你们自己到你们自己所走的循环路线。

还有什么可奋斗的呢？什么追求将取代这种对存在的追求？对爱之表达的追求——去看到、体验和分享，与世界需要连同你们一起回归其自身一样多的爱的表达的追求。

这看起来像一条漫长而艰难的道路吗？一个无尽的追求？一个对爱之表达的无尽追求，就是永恒本身。

为你们现在所走的这条道路的终点没有可见的终点而高兴。它只是“所是”不断像其自身一样创造的道路。

你们现在知道如何回应爱了，因为你们是爱，是存在。愿如此。